

ڈاڈا کا دسترخوان

اگست 2012

قیمت 120 روپے



PDF BOOKS FREE .PK

2 مزیدار
کسٹڈ پیک
اندر ہفت
پائیں!

عید
اسپیشل

اسلامی ریاستوں کی عید

عید کلچر



عید کچھ اور عید کا شگون 14

17

چھوٹی عید، بڑی خاطر مدارات



نو ذہی نو ذہ

صحبت عامہ

- 24 آرزو
- 68 پالک... کم بجٹ کی ہنڈیا
- 70 فروزن نو ذہ
- 78 ادراک... کرسٹا پی جڑ
- 80 ہلدی جانتی ہے

- 21 بیٹھا کھائے نظم و ضبط کے ساتھ
- 22 Mediterranean ڈانٹ
- 74 لیزر سرجری
- 84 کھانے میں احتیاط

ڈالڈا کا سترخوان

فہرست

ہوم فیملی لائف اسٹائل

- 75 ماں بننے والی خواتین...
- 76 ماں کا دودھ تھکے خداوندی
- 95 ہم ماڈرن ہون گئے

چائلڈ ایجوکیشن

- 94 پانی سے کھیلنا اور نہانا

سنگھار

- 28 کچھ ناز برداری بیروں کی
- 30 منزل میک اپ



72 ڈاکٹر بشرہ خان

انٹرویو

- 20 ماسٹر شیف محمد ابراہیم
- 90 مہرین راجیل

سفر نامہ

- 86 جنگل میں منگل

افسانہ

- 92 کسم (دوسری اور آخری قسط)

عید الفطر اسپیشل

- 10 عید پر تو وضع ڈالڈا کے ساتھ
- 11 آصلا و آصلا مرجبا
- 16 کلائیوں کا سنگھار
- 18 ہر گھر کے مہمان یہ سلیمین پٹی شیفر
- 26 اس عید پر Spa

مستقل سلسلے

- 8 ادارہ
- 9 کچھ کہنا ہے آپ سے
- 82 ڈالڈا ایڈوانزری سروس
- 96 بک فلم ریویو
- 98 ستاروں کی دنیا میں

29

نازک سے پاؤں کے پہناوے



88

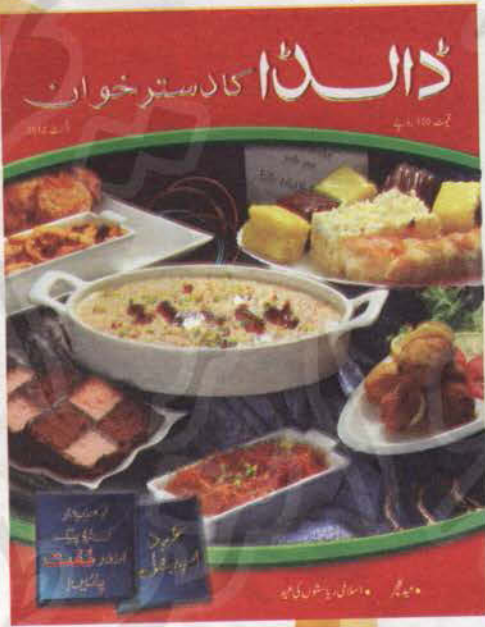
میانمار

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قیمت 120 روپے شماره نمبر 18 اگست 2012ء



آپ سب کو ڈالڈا ایڈوائزر سروس کی جانب سے دلی عید مبارک! رمضان المبارک کے خصوصی شمارے اور رمضان ریسیپی کیلنڈر کی پسندیدگی کے لئے ہم آپ کے نہایت شکر گزار ہیں۔

عید کی زریں روایات صدیوں سے چلی آ رہی ہیں۔ آج ہر نو لہراتے آجمل، خوش رنگ ملبوسات، حنائی باتھوں میں چوڑیوں کی کھنک، چہروں پر مسکراہٹوں کی چمک، سلام اور عید مبارک کی صدائیں اور بچن سے اٹھتی ہوئی طرح طرح کے کھانوں کی خوشبوئیں، گھر ہے کہ میے کا سماں ہے۔

عید کی توس و قزح کے رنگ اور بھی نکھر جائیں گے، اگر وہی جیسی آج پر پکنے والا شیر مہا پنا سوندھا پین لے آئے۔ ایک سوندھی خوشبو شیر خورے اور قوائی سبوں کی اور دوسری حنا کی، اس بار بھی ہم نے کوشش کی ہے کہ عید کے تمام رنگوں کو آپ کے ہر لحیزہ ڈالڈا دسترخوان میں یکجا کریں۔ ہمارے مضامین اور گھر داری کے چٹکلے آپ کی یقیناً رہنمائی کریں گے۔

آج کچھ باتیں کھانوں کی تہذیب سے متعلق ہو جائیں۔ انسانی تاریخ کا شکاری عہد ہو یا زراعت و کاشتکاری یا سائنس و ٹیکنالوجی کا زمانہ، اس کی بنیادی ضرورت غذا رہی ہے۔ کھانا تہذیب و تمدن کی علامت ہے۔ کیا کھانا چاہئے؟ کیسے کھانا چاہئے اور کھانے کو کیسے تیار کرنا چاہئے، پھر اسے کیسے پیش کرنا چاہئے؟ اسی طرح کھانے کے آداب کی ابتداء ہوئی اور اب اس طریقے کو دیکھ کر کسی بھی معاشرے کی تہذیب اور ذہنی ترقی کے بارے میں رائے دی جاسکتی ہے۔ عید الفطر پر ڈالڈا دسترخوان نے اسی تہذیب اور کلچر کے مطابق آپ کے لئے ایسی اور بدیسی خوش ذائقہ تازہ کباب شائع کی ہیں۔

صحافت پلٹنے اور اپنی روایتی اور نئی ڈشز ڈالڈا کی صحت بخش مصنوعات میں تیار کر کے عید کی رونقیں بڑھائیے۔ روایتی خوش خوش سے عید مناتے ہوئے ڈالڈا ایڈوائزر سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

سروق
عید ٹرائی

ڈالڈا ایڈوائزر سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میز نائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیئر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

انتباہ: ناہنامہ ڈالڈا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق ہذا محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالڈا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی خبر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ایڈیٹر
شاہین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن
مارکیٹنگ مینیجر
علی عیسیٰ
0300-2184864
ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

ڈالڈا دسترخوان کے حقوق تمام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان (مغز) نے ڈیجیٹل پروڈس سے چھپوا کر شائع کیا۔

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزر کی قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آرا اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

کیلنڈر کا تخیل خوب دہا

ڈالڈا کا دسترخوان ہر بار زندگی کے کسی نہ کسی نئے اور اچھوتے زاویے کو روشناس کرواتا ہے۔ اس بار کیلنڈر کی شکل میں ریسیپز شائع کرنے کا تخیل خوب رہا۔ اگر آپ اس پر سحر اور اظہار کے اوقات بھی شائع کر دیتے تو اچھا ہوتا۔ بہر حال موجودہ شکل برسوں کام آئے گی۔ یہ کیلنڈر تو ایسا ہے جس کا کوئی سال پرانا نہیں ہوگا۔ واہ کیا بات ہے ڈالڈا کی!

جوبلی طور پر سال بھر کا مہمانگاہ

کیلنڈر کے باکمال تجربے کی کامیابی کا شکر یہ۔ ہمارے خاندان کی سبھی خواتین نے کیلنڈر کی جبر سے رسالہ بھی خرید لیا۔ ورنہ سچی بات ہے کہ دو دو خاتون اسے خرید کر تھیں اور تم وہی گھروں میں اسے تقسیم کیا کرتے تھے۔ ریسیپز کے صفحات تو اگلے روز ہی فونو کا پی کر کے تقسیم کئے جاتے تھے۔ مضامین میں بھی اس بار ندرت ہے۔ مجھے ذاتی طور پر سیر دیانت کے صفحات اچھے لگتے ہیں۔ میری بہن دو قطر میں بیاہ کے گئی ہے۔ آپ کا میگزین قطر میں نہیں ملتا تو مجھے کچھ باتمٹھا text کر کے فون کے ذریعے بتانی پڑیں اور اس کا اشتیاق دیکھ کر میں اپنے خرچے پر یہ رسالہ قطر بھجوا رہی ہوں۔ اس بہانہ وہ کیلنڈر بھی دیکھ لگی۔ تبسم شفیق سیالکوٹ

مسلا کے بارے میں معلومات، کر بلا، سوچی کی افادیت، بہت اچھے اور منفرد لگے

اسلام و عظیم سویت ڈالڈا کا دسترخوان۔ بیکنگ سے متعلق شمارہ حب معمول بہت سی دلچسپیاں اور معلومات لئے ہوئے تھا۔ خاص طور پر بیکنگ وہ بھی اوون کے بغیر۔ مجھے ہمیشہ ہی سے بیکنگ میں دلچسپی رہی ہے، لیکن جدید ریسیپز کے مطابق اوون کی Microwave rays کی نقصان دہ ہیں۔ لہذا میں نے ہمیشہ بیکنگ کا شوق اوون کی جگہ دیکھنے میں کیا ہے۔ کیک، پز، بسکٹ سب کچھ دیکھنے میں ہی طریقیے سے بیک کیا جاتا ہے جیسے اوون میں کرتے ہیں۔ بہر حال بیکنگ اینڈ بیوٹی سیکشن میں گرمی آئی تو کیا ہوا۔ سر کی حفاظت، چہرے کے بال نہایت عمدہ کاوشیں تھیں۔ فوڈی فوڈ میں مسلا کے بارے میں معلومات، کر بلا، سوچی کی افادیت بہت اچھے اور منفرد لگے۔ میں بیوٹیشن کا کورس کر رہی ہوں اور اس سلسلے میں آپ کا میگزین مجھے بیلیفٹ فٹنس، بیوٹی، میک اپ کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ جس سے مجھے اپنے کام میں آسانی ہوتی ہے۔ خدیجہ سعید۔ لاہور

microwave oven کو اگر گھر چھوٹی بڑی چیز گرم کرنے کے لئے استعمال کیا جائے تو صحت کے لئے نقصان دہ ہے، لیکن اگر کبھی بھار بیکنگ کے لئے استعمال کیا جائے تو وقت کی بچت کے ساتھ آسانی مہیا کرتا ہے۔ (ادارہ)

بیوٹی آرٹیکلز بڑھادیں

ڈالڈا کا دسترخوان بھر پور جریہ ہے۔ ادب، ثقافت، شخصیات اور کھانوں کی ترکیب کے علاوہ آزمودہ نسخوں اور چٹکوں کے دلچسپ مواد سے بھرا ہوتا ہے۔ مگر بیوٹی کے آرٹیکلز راکم ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد بڑھادیں۔ ہمیں عید والے شمارے کا بے چینی سے انتظار ہے۔ یقیناً ڈالڈا عید کی مناسبت سے بھر پور میگزین لائے گا۔

آپ کی فرمائش آٹھوں پر، عید کے شمارے میں کوشش کی گئی ہے کہ تہوار کی مناسبت سے رنگ رنگ دلچسپیاں موجود ہوں۔ اپنی رائے اور مشورے سے آگاہ کرتی رہا کریں۔

بچن سے متعلق مضامین بکھلے

یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان متنوع موضوعات کا احاطہ کرتا ہے لیکن آپ نے جب جب بچن سے متعلق مضامین اور تصاویر شائع کیں غضب کی بریں اس بلاگ کی پیشینہ شری اور کوئی عارضہ ہو سکتا ہے آہم معلوماتی بھی تھے لہذا ہمیں ان کی ضرورت تھی۔ خالد عباس... ملتان

کسم (افسانہ) اچھا چارہ ہے

اب سے پبلٹک میں ڈائجسٹوں کے طویل طویل افسانے اور ناولٹ پڑھا کرتی تھی لیکن ڈالڈا کا دسترخوان میں مختصر افسانے پڑھ کر دل خوش ہو گیا۔ ویسے تو دو دن میں پورا رسالہ پڑھ لیتی ہوں، لیکن یہ قسط دار افسانہ کسم بہت بھلا لگا۔ اسی طرح کلاسیکی افسانے دیا کریں اور کبھی کبھی قسط دار بھی دیا کریں۔

عابدہ یوسف... حیدرآباد



اس بار کین کھیں جموں جموں نہیں ہوا

یوں تو بازار میں متعدد کوکنگ میگزینز ہیں مگر جو مزاج آپ نے تشکیل دے دیا ہے وہ ڈالڈا کی ریلوں کا اسٹین ہے۔ یہی صحیح معنوں میں گھریلو زندگی بہتر بنانے میں معاون ثابت ہو رہا ہے۔ ریسیپز تو رسالے کی جان ہی ہیں۔ جسے بھی بنایا اچھی ہی بنی۔ آسان بھی ہوتی ہیں اور سمجھانے کا انداز بھی مناسب ہے۔ اس بار تو کیلنڈر دے کر ہمیں چونکا ہی دیا۔ مضامین میں شیف نظامی، گھر کا بچہ، اسلامی مضامین، حسن و صحت سے متعلق مضامین، بک ریویو، بلوچی دستکاریاں، بچوں سے متعلق مضامین اور ڈالڈا ایڈوائزر کی سرگرمیوں کے صفحات بہت اچھے لگے۔ خصوصاً نے سے بھی کھیں جموں جموں نہیں ہوا۔

رمضان المبارک کے مضامین ایمان افروز رہے

ڈالڈا کی روایت ایک قدم آگے بڑھی اور آپ نے ہمیں دیا رمضان کیلنڈر، جو قضا سے اچھا اور منفرد ذیل و بل والی ای طرح آپ کی انتظامیہ نے اسلامی مضامین، بچوں کی تربیت یعنی امور خانہ دہی کے مضامین، قطر، حسن و صحت کے مضامین شیف نظامی سے مختصر سی ملاقات اور ایک طویل فہرست سے آپ کی کامیابیوں کی کس کا ذکر کروں۔ عید کا شمارہ بھی ایسی ہی بھر پور ہونا چاہئے۔ مینا عباسی، ٹنڈوا دم

سردق جاذب نظر تھے

کیلنڈر اور جریدے دونوں ہی کے سردق جاذب نظر تھے۔ ریسیپز کا جواب نہیں۔ اس بار چمپائی بہت اچھی تھی۔ پورے رسالے کی تصاویر اچھی لگیں۔ اسلامی مضامین میں آپ زم زم، سرمہ، ذیابیطس کے سرلیٹوں کے لئے روزے کی افادیت اور ماہِ فدایت سے مضمون لکھوانے کا تجربہ بھی اچھا رہا۔ شیف نظامی جیسے پروگرام میں سادہ نظر آتے ہیں ویسے ہی ڈالڈا کا دسترخوان کے شمارے میں لگے۔ ایک اچھا مضمون خوش رہنا آپ کا حق ہے تھا۔ یہ انسانی رتوں سے متعلق اچھی تحریر ہے۔ مضمون نگار تک ہمارا سلام پہنچا دیجئے۔

خزالد عارف، لاہور

عافیہ رحمت کی جانب سے عظیم السلام رسالے کی پسندیدگی کا شکر یہ آئندہ بھی اپنی تجاویز اور مشورے ارسال کرتی رہیں۔ (ادارہ)

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، لکھنا پکانے کی انوکھی ترکیب، چٹکے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ دیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزٹائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، قادیان، فیبر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی ٹوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکر کے ساتھ شائع کرے گا۔

عید پر تواضع ڈالدا کے ساتھ

علاج، اپنی تحصیل ٹشو کے کینسر سے حفاظت میں معاونت اور قوت مدافعت میں اضافہ، قطعات ٹھنسی، مٹانہ اور دیگر اعضاء کو انفیکشن سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یہ کرشائی وٹامن سن رسیدگی کی رفتار پر قابو پانے اور جلد کی مجموعی کیفیات کو بہتر بنانے کی صلاحیت کا حامل ہونے کے باعث خواتین کا پسندیدہ وٹامن کہلاتا ہے۔

جسم کو وٹامن D کی مناسب مقدار میں فراہمی کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جو افراد ضروری مقدار میں وٹامن D استعمال کرتے ہیں ان میں ہڈیوں کی کمزوری، جوڑوں اور سر میں درد جیسی شکایات ان افراد کی نسبت کم دیکھنے میں آتی ہے جن میں

وٹامن D کی کمی پائی جاتی ہے۔ اگرچہ اس مفید وٹامن کے فوائد کی دریافت میں وقت کے ساتھ ساتھ اضافہ ہوتا جا رہا ہے لیکن اس کے باوجود بھی درحقیقت بیشتر افراد مناسب مقدار میں اس سے استفادہ حاصل نہیں کر پاتے۔ سب سے بڑھ کر جسم میں کیلشیم کے انحصار کی شرح میں اضافہ کرتے ہوئے ہڈیوں اور جوڑوں کو تواتار کھینے کی خصوصیت اسے ہمارے لئے ناگزیر بناتی ہے۔

ایک لمحے کے لئے سوچئے کہ دو سوچے ہڈیوں، تیس دانٹوں اور تیس ناشوں پر مشتمل ہمارے جسم کے بہت بڑے حصے کی بقاء کے لئے اس کا کردار کتنا اہم ہے اور اس سے فائدہ اٹھانا کتنا ضروری ہے۔ یہ آپ آقرنٹس، کرورڈ اور کینسر کی کئی اقسام سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ وٹامن E کو بعض خواتین خوبصورتی کا وٹامن بھی قرار دیتی ہیں۔ یہ جلد اور بالوں کی خوبصورتی اور نشوونما کے لئے ضروری ہونے کے علاوہ ذیابیطس کے مریضوں میں دوران خون میں بہتری لاکر خون کے کلوئس بننے اور اسے متوازن رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی حفاظت اور خون کی کمی کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ اس عمومی معلومات سے انداز ہوتا ہے کہ وٹامن D، A اور E وہ معروف نام ہیں جو ہم بار بار سنتے ہیں، لیکن بھرپور اور مکمل صحت کے حصول کے لئے مطلوبہ مقدار میں ان کا خوراک میں شامل ہونا محض جاننے سے کہیں زیادہ اہم ہے۔

روح پرور ماہ صیام کا اختتام عید سعید کی نوید کے ساتھ ہوتا ہے۔ دنیا بھر کے مسلمان ہمیت بھرا وٹاوب کی امید اور خالق کائنات کے قرب و رضا کے حصول میں سرگرداں رہنے کے بعد عید الفطر بعد عقیدت و شوق سے مناتے ہیں۔ نماز عید کی ادائیگی، حسب حیثیت عمدہ لباس زیب تن کرنا، والدین اور خاندان کے بزرگوں کی خدمت میں مبارکباد پیش کرنا، دعائیں لینا اسی طرح دیگر عزیز واقارب اور بچوں کے ہمراہ رب کریم کی عیش بہا مغفرت کی شکرگزاری میں عید کی خوشیاں منائی جاتی ہیں۔ بالخصوص عید کے تین



دن پر تکلف و دعوتوں کا اہتمام کیا جاتا ہے اور یہ سلسلہ تمام ماہ شوال جاری رہتا ہے۔

جس اپنا تیس سے ہم اپنے مہمانوں اور گھر والوں کی تواضع کرتے ہیں اس کا تقاضا ہے کہ ہم ان کی صحت و تندرستی کے حصول اور بقاء کے لئے حفظان صحت کے اصولوں کی پاسداری کو یقینی بنائیں۔ کھانوں کا محض خوش ذائقہ اور خوش شکل ہونا کافی نہیں بلکہ تمام اجزاء کا تازہ خالص اور معیاری ہونا اولین ضرورت ہے۔ روزمرہ کے کھانے ہوں، یا شاندار شیفانٹ، روایتی پاکستانی کھانوں کی

اصل لذت اُجاگر کرنا چاہیں یا کائناتی نیشنل کھانوں سے اپنوں کی مدارات کے خواہشمند ہوں ہمارے پاس موجود ہے ڈالدا کی حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق خود کار پلانٹ پر تیار کی گئی مصنوعات کی وسیع رینج جس میں سر فہرست ڈالدا کوکلب آئل، ڈالدا کی انٹرنیشنل جینالوجی اور نصف صدی سے زیادہ طویل عرصہ پر محیط تجربے اور مہارت کی بدولت اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ خوردنی تیلوں میں قدرتی طور پر موجود ضروری غذائیت کو محفوظ کیا جائے۔ یہ قیمتی غذائیت مکمل صحت و تندرستی کے حصول کے لئے ناگزیر ہے۔ کوکلب آئل کی تیاری کے دوران غیر ضروری ریفاٹنگ اور انتہائی تیز درجہ حرارت کے باعث خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے اور صحت کے لئے کوکلب آئل کی افادیت میں خاطر خواہ کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ڈالدا کوکلب آئل میں اضافی وٹامن D، A اور E مکمل اور بھرپور صحت کی فراہمی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن A ہمارے جسم کے غلبوں کو بچھنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند ہڈیوں کی نمو کو بہتر بناتا ہے۔ میوٹک میمبرین کے انفیکشن کو دور کرتا ہے۔ دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما کرتا ہے۔ جلد کو سخت اور کھردرا ہونے سے بچاتا ہے۔ وٹامن A Hypothyroidism, Pimples, Emphysema کے



أهلاً وسهلاً مرحباً

عید مبارک

مسلم ممالک میں خوشیوں بھرے اس تہوار کا تصور کیا ہے؟

دنیا بھر کے مسلمان ماہ صیام کے بعد عید الفطر مناتے ہیں کہ یہ روزوں کا انعام تصور کی جاتی ہے۔ بیشتر عرب ملکوں میں ہرے رنگ کے پرنڈ لفافوں میں عیدیاں دینے کا رواج ہے۔ یہ ہر رنگ کی

بھی شیڈ اور ڈیزائن کا ہوسکتا ہے، مگر عضویاتی تصاویر اور جانوروں کی اشکال پرنٹ نہیں کی جاتیں۔ کبھی ہمارے یہاں عید کا رڈ بھی دینے کی روایات اور ثقافت تھی اب دنیا میں بہت ہی کم جگہ یہ اہتمام نظر آتا ہے۔ ای میل، ای کارڈز اور sms کی سہولتوں سے فائدہ اٹھا کر مہبتوں کی نوید دی جاتی ہے۔ عید کا ڈزیا لچ گھر سے باہر کرنے کا رواج بھی ہے۔ لیکن بیشتر ہوٹل عید کے دوسرے روز اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔



زیر نظر مضمون میں ہم مختلف اسلامی ملکوں میں عید منانے کی سرگرمیوں کا تذکرہ کر رہے ہیں۔ عرب ممالک میں چاند رات کے اہتمام کا وہ رومانوی تصور نہیں جو برصغیر ہندوپاک میں نظر آتا ہے۔ لیکن گھروں میں صفائیاں، نئے فرنیچر یا پرانے فرنیچر پر پالشنگ اور نئی اشیاء خریدنے اور جانے کا تصور پہلے سے کہیں بڑھ کر ہے۔ زکوٰۃ، خیرات اور فطرانہ خوشی خوشی ادا کیا جاتا ہے۔ فطرانہ ادا کر کے عید گاہوں کا رخ کرنے کا تصور ہے۔ لوگ بڑی مساجد میں جانے کا قصد کر کے کئی میل دور جانا پسند

تہہ در تہہ کریم، میووں، بھجوروں اور موسیقی پھولوں سے بنی عرب کی خاص ڈش Lapis Legit تواضع کے لئے پیش کی جاتی ہے

کرتے ہیں۔ نئے ملبوسات پہننے کا رواج عید کا اہم کھڑ ہے اور پوری دنیا کے مسلمان حسب حیثیت بچوں کو عیدیاں دیتے ہیں۔

ڈالدا کا دسترخوان کے ہمراہ

ہمارے ساتھ پہلے عراق چلے

یہاں علی الصبح بیدار ہونے پر

تکبیر سنتے ہی کنبے کا کنبہ مسجد کی جانب رواں ہوجاتا ہے۔ کسی زمانے میں پیدل چلنے کا رواج تھا تو طویل راستوں پر یہ قافلہ تکبیر پڑھتے پڑھتے گزرا کرتا تھا، مگر اب لوگ ایئر کنڈیشنڈ گاڑیوں میں سفر کرتے





ہیں۔ وہ اپنے ہمراہ کھجور اور پانی ضرور رکھتے ہیں۔ خواتین عید گاہوں میں نہیں مساجد ہی میں ایک کونے میں نماز ادا کرتی ہیں اور خواتین کا ٹولہ اپنا قافلہ لگ کر کے جلدی گھر پہنچتا ہے تاکہ مردوں کا استقبال صدر دروازے پر کر سکیں۔ واپسی پر عربی موسیقی اور خاص کر دف بجانے اور عید کے مخصوص نغمات گاتے نوجوان جگہ جگہ نظر آتے ہیں۔

یہ لوگ شیر خور مد تو نہیں البتہ کھجوروں کی متعدد ڈشز بناتے ہیں۔ دوپہر کے کھانے میں کلاچہ (Klacha) ایک مخصوص ڈش ضرور بنتی ہے۔ عید یاں اور تحائف دینے کا رواج یہاں بھی ہے اور ان تحائف میں صرف بغلا وہ نہیں بلکہ عطریات بھی شامل ہیں۔ لبنان میں عید کی نماز پڑھ کر گلی گلی موسیقی اور نغمات کی بھنگاریں سننے کو ملتی ہیں۔ لوگ بہت پرجوش انداز میں ایک دوسرے سے ملنے ملانے جاتے ہیں۔ آج کا دن فگر اور فم کی بات کوئی نہیں کرتا۔ یہ لوگ کھانے میں mamoul ذوق و شوق سے کھاتے ہیں اور خصوصیت سے دہنے کی ران روسٹ کی جاتی ہے۔ بیٹھے بیٹھے میں ہزاروں اقسام کی ایسی مٹھائیاں جو میدے اور کھجوروں کے علاوہ میوے سے بنتی ہوں گھریلو ضرورتوں کے علاوہ تحائف کے لئے بھی تیار کی جاتی ہیں۔ بچوں کو نقد عیدی دینے کا

رواج یہاں بھی ہے۔ روایتی طرز کی دعوتوں کا اہتمام کرتے وقت فرشی نشیمن رکھی جاتی ہیں۔ بڑے سے تقال میں اکٹھے بیٹھ کر ہاتھوں سے لتھے لینے کی ثقافت آج بھی یہاں دیکھی جاسکتی ہے۔

وضبط کے ساتھ عوام اپنے محبوب سلطان سے ملتے ملتے ہیں اور کیوں نہ ہو وہ ان کی عوامی شخصیت ہے، جس نے قومی اداروں کے استحکام کے لئے ایسی سنجیدہ کوششیں کی ہیں جن کی بدولت اسے اپنی جان کی فکر نہیں کرنا پڑتی۔ شہر میں آتش بازی کے مظاہرے ہوتے ہیں اور مٹھائیوں کی متنوع شکلیں دکانوں پر شائقین کی منتظر نظر آتی ہیں۔



Lapis Legit



بغلا وہ

تہہ در تہہ کریم، میووں، کھجوروں اور موسمی پھلوں سے بنی عرب کی خاص ڈش Lapis Legit تو اضع کے لئے پیش کی جاتی ہے



مامول

یہاں کی معروف مٹھائی نہیں لیکن عید کے موقع پر دستیاب ہوتی ہے۔ بیشتر لوگ ایک ہی تھنے میں دینا اور لینا پسند کرتے ہیں۔ انڈونیشیا میں بھی عید کی محسوس روحانیت بھرے احساس کی بشارت لے کر آتی ہیں۔ فضائیں تکبیر سے گونجتی ہیں اور لوگ پے در پے تیزی سے مساجد اور عید گاہوں کی جانب قدم بڑھاتے ہیں۔ یہاں بھی روایتی عرب بکوانوں کے ساتھ ساتھ مخصوص ڈش Lapis Legit تہہ در تہہ کریم، میووں، کھجوروں اور موسمی پھلوں کے تراشوں سے بنا ہوا ایک تو اضع کے لئے پیش کیا جاتا ہے۔ بیٹھا قبوہ پورے عرب میں پیش کرنے کی روایت ہے۔ اسے پیش کرتے وقت میزبان شکر کی کھلیاں علیحدہ سے پیش کرتے ہیں۔ بزرگوں کو عید ملنے جانا، تحائف کی تقسیم کرنا، ملازموں کو ہمراہ بٹھا کر مٹھاس کھلانا اور عید کے روز بھی پانچوں وقتوں کی نمازیں ادا کرنا یہ اہل عرب کی زندہ ثقافت ہے۔ عید کے روز ملازمین کی خاطر تو اضع کرنے کے بعد انہیں چھٹی دے دی جاتی ہے اور کوئی تین روز رنج کے عید مناتا ہے۔ عید ملنے ملانے میں بھی سرمایہ دار اور تنخواہ دار کا قصور پیش نظر نہیں رکھا جاتا۔



کلاچہ

برونائی دارالسلام

واحد اسلامی ریاست جس کے سلطان (سربراہ مملکت) براہ راست عوام سے عید ملتے ہیں جبکہ دنیا بھر کے اکابرین سیکورٹی کے خدشات کے پیش نظر حکومتی اور چند ایک معزز شہریوں تک میل ملاقات کو محدود رکھتے ہیں۔ لیکن برونائی کے سلطان عید کے دوسرے دن اپنے دربار کو عوام کے لئے کھول دیتے ہیں، وہ

تمام دن لوگوں سے عید ملتے ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ وہ عوام سے عید یاں لیتے ہیں اور انہیں دیتے بھی ہیں۔ یہ رنگارنگ محفل پورے دن بھی رہتی ہے۔ تاہم تکنیک کوئی سرکاری کارگزاری حامل نہ ہو رہی ہو۔ سلطان اس روز لوگوں کی شکایات اور اداروں کے نظام بہتر بنانے کے لئے عوامی مشاورت بھی کرتے ہیں اور خاصے نظم



عمید کا کلچر

ہمارا لائف اسٹائل ہے تو پھر کیوں نہ رنگ لائے جتا

”رنگ لاتی ہے جتا پھر یہ گھس جانے کے بعد“، یہ مصرعہ بارہا سنا۔ جوں جوں وقت گزرتا گیا، مہندی لگانے کی روایت، انتخاب اور طرز میں تبدیلی آتی چلی گئی۔ اب نئے رجحان کے مطابق بازو، کلائیوں، پیروں کے اطراف اور حتیٰ کہ پورے پورے بازو تک مہندی لگتی ہے۔ ہر مسلمان ملک میں مذہبی تہواروں اور شادی جیسی اہم تقریبات کے موقعوں پر مہندی کے خوبصورت ڈیزائن تخلیق کئے جاتے ہیں۔

عربی، بھارتی، پاکستانی، افریقی، فرنیسک و دنیا کے ہر خطے میں اپنی مقامی ثقافت اور آرائش کے رجحانوں کے مطابق مہندی لگائی جاتی ہے۔ عربی مہندی میں بہت زیادہ جزئیات اور تخلیق کاری نظر نہیں آتی۔ یہ لوگ دنیا کے دیگر ملکوں سے متاثر ہو کر اب جدید طرز کی ڈیزائننگ میں دلچسپی لینے لگے ہیں۔ پاکستانی مہندی میں بہت نزاکت سے بھرائی کی جاتی ہے اور دلکش زاویوں سے اسے گل بوٹیوں کی ساخت دی جاتی ہے۔ لاہور، اسلام آباد، فیصل آباد اور ملتان میں یہ ڈیزائن بے حد مقبول ہیں۔

افریقی مہندی کے ڈیزائنوں میں جیو میٹرک ساخت نظر آتی ہے۔

بھارتی مہندی میں بھی باریک بینی نظر آتی ہے۔ وہ بڑے سے دائرے میں بہت چھوٹے چھوٹے نقوش اور گل کاری کے گویا گھونٹے سے کھلا دیتے ہیں۔ بہر حال پسند اپنی اپنی انتخاب اپنا جتا۔ آپ کو گلظور (اضافی تامباکی) کیمیکل والی بھرائی کروانی ہو، سیاہ مہندی لگوانی ہو یا کسی خاص سوت کے ساتھ نیچنگ کروانی ہو تو آپ رنگین گلظور بھی بھرا سکتی ہیں۔ اصل مقصد تو عید اور اس کے بعد ہونے والی شادیوں کی تقریبات میں خوبصورت اور منفرد نظر آنا ہے۔



عید مبارک

عید کا شگون اور جٹائی ہاتھوں کا سندیسہ

اس بار ڈیزائنر مہندی لگوائے

جٹائی ہاتھوں میں چوڑیوں کی جھنکار اور خوشیوں کے بلاووں کا نام ہے عید
ڈالدا کا دسترخوان اس بار ڈیزائنر مہندی کے نمونے پیش کرتا ہے۔
اپنی انفرادیت اور بھرے بھرے تخلیقی ڈیزائنوں والی یہ مہندی کراچی میں بہت مقبول ہے





عید مبارک کلائیوں کا سنگھار ہیں یہ چوڑیاں

حتا کی خوشبو، مہکتے گجرے اور کلائیوں میں بھری چوڑیاں، یہ ہوتی ہیں نسوانیت کی شان اور کسی بھی خاتون کی پہچان۔ مندر تائیں بکھیرتی آوازیں، مدھم سی شہمیں ہنسی، چہرے ایسے نور کے سانچے اور دامن میں سیپ، دھنگ اور خواب غرضیکہ عید جیسے تہوار پر ہماری جگ و جگ اور بھی قابل دید ہو جاتی ہے۔

چاندرات اور چوڑیوں کی خریداری ہمارا محبوب مشغلہ ہے۔ مہندی اور چوڑیوں کے بغیر عید نہیں ہوتی۔ کیک، مٹھائیوں، عمدہ پکوانوں اور شیر خورے کے تحائف اور تواضع کے لوازمات، گھر کی آرائش یعنی گرد و نواح میں رنگوں اور خوشبوؤں کا سیلاب اُٹ پڑتا ہے۔ روایتی چوڑیوں کی ایک جھلک دیکھتے دیکھتے نئے رجحانوں پر بھی ایک نگاہ ڈالتے چلیں۔

آج کل کڑوں، چوڑیوں میں خاصی درنائی موجود ہے۔ آپ برہسلیٹ پسند کرتی ہوں تو کلائیوں کا حسن دو آتھ ہو جائے گا، کیونکہ مارکیٹ میں گینٹوں، فینٹی اور انمول پتھروں سے تراشے، موتی اور کشیدہ کاری سے سجے کڑے، چوڑیاں اور برہسلیٹس موجود ہیں۔ گویا cuffs اور چوڑیوں میں بھی جدید کارپوریٹ زاویے سے آرائش ہونے لگی ہے۔ اب آپ کو مختلف دھاتوں کے علاوہ دھاگوں، ڈنیم سے تیار کئے گئے کڑے اور چوڑیاں بھی دستیاب ہیں۔ زیر نظر تصاویر میں دیکھئے تو آپ کے عید کے جوڑے کے ساتھ کیسی چوڑیاں یا کڑے میچ کر رہے ہیں۔



چھوٹی عید اور بٹ سوٹس کی خاطر مدارات

کبھی کراچی کے احمد، حنان اور انبالہ مٹھائیوں کے بڑے تاجران تھے۔ اب سوئی سوٹس، قشر شیریں، رحمت شیریں اور عصر شیریں نامور کہلاتے ہیں

نہ ہوگا کہ صارفین کے دل جیتنے اور دلوں میں جگہ بنانی آسان کام ہے۔ لیکن اللہ تبارک تعالیٰ کی مہربانی بھی شامل حال رہی۔“

”مٹھائیوں کا سیزن تو ہمیشہ ہی رہتا ہے یا کبھی کاروبار میں ٹھہراؤ بھی آتا ہے؟“

”پاکستان میں مٹھائیوں کا سیزن سدا بہار نوعیت کا ہوتا ہے۔ کوئی تہوار نہ ہو تو شادی بیاہ، مقصدی، دعوتیں اور دیگر رسمیں وغیرہ سب، تقریبات اور توثیح کے لئے مٹھائی کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔ کوئی محفل ہو اس کے بغیر کام چل نہیں ہے۔ صاحب ذوق اور تقریبات دکھانے پینے سے لگاؤ



بیکرہ عرب سے آنے والی نم آلود ہواؤں کا مسکن کراچی بڑا ہی روادار اور غریب پرور شہر ہے۔ اول اول یہ پاکستان کا دارالحکومت تھا۔ بمبئی کی طرح یہاں بھی لال رنگ کی ڈبل ڈیکریٹس چلا کرتیں۔ اب انہیں ہم لندن میں چلتا دیکھتے ہیں۔ کیا انگریز جاتے جاتے انہیں بھی ساتھ لے گئے یا پھر ہم ہی اس لگژری سواری کے اہل نہ تھے؟ چھ دروازوں والی ٹرامیں پرانے شہر میں چلا کرتی تھیں اور کھانے کے موضوع کی طرف آئیں تو بندو خان کے کباب، احمد کا سوہن طلوہ، کراچی کا جھنڈی طلوہ، حنان اور انبالہ کی مٹھائیوں کی بہار نظر آتی تھی۔ ماہر باورچی اور



رکھنے والے ڈور ڈور سے ہمارے یہاں آتے ہیں۔ یوں سمجھئے کہ ہماری مٹھائیوں کے بغیر مٹھائیں سوئی رہتی ہیں۔ رمضان المبارک اور ہب معراج پر تھانف دینے کی رسم میں پھولنگی، برنی، گلاب جامن اور پھیروں کی مانگ ہوتی ہے۔ کھلم ہمارے یہاں بھی لکھایا جاتا ہے۔ آپ کراچی والے جسے بھی کہتے ہیں ہم اسے پھولنگی پکارتے ہیں۔ یہ کھیل کی نسبت مشکل سے بنتی ہے، مگر لا جواب آئے ہے۔“

”لاہوریوں کے کھانے پینے کے کچھ کا کیسا روپ دیکھا ہے آپ نے؟“

”بھئی ہمارے لاہوری کھانے پینے پر جی جان سے سرمایہ لگاتے ہیں اور پھر تھانف دینے کی رسمیں خوب بھاتے ہیں۔ بہنوں، بیٹیوں اور سرسالی کے عزیزوں، بیٹوں کی کامیابی یا عام گھر یلو توثیح کے لئے ٹرے سے نوکروں تک میں پیکنگ کرواتے ہیں۔ پھر بیٹھی عید پر مٹھائی نہ ہو تو مہمانوں کی توثیح ہی اٹھوری رہ جاتی ہے۔ یہ سب تام جہام Butt Sweets کے ذائقوں کی بہار کی وجہ سے ہے۔ ہم نے کبھی گھی کے معیار پر کبھی نہیں کیا اور نہ ہی اجزاء غیر معیاری استعمال کئے۔ اس لئے پختہ ہی بٹ سوٹس کے ذائقے کی انفرادیت محسوس ہوجاتی ہے۔“

مٹھائیاں تیار کرنے والے کارنگروں کے خاندانی روزگار اب جدید شکل میں نظر آتے ہیں۔ شہر میں بنگالی، عربی، ڈھاکہ اور انبالہ کی مٹھائیاں، بنگلہ اور کنکٹشہری آٹموں کی ایک نہیں ہزار دکائیں ہیں لیکن دل ہے کہ ماشی کی فٹنسی میں گم ہونا چاہتا ہے۔ مثلاً کبھی شیران کی ہائی ٹی کا بنانای گلبہ اور مزہا ہوتا تھا۔

اب تھوڑی دیر کے لئے زندہ دلان لاہور چلے ہیں جہاں قیام پاکستان سے قبل کی Butt Sweets آپ کی توجہ چاہتی ہے۔

شہزاد بٹ نے اپنی دکان کے سینٹر شیف شوکت علی سے ہمارا رابطہ کروایا۔ رکی مالیک ملک کے بعد ہم نے پوچھا ”آپ کی

مٹھائیاں ہر طرح کیوں ہیں، ایسی کیا خاص بات ہے ان میں؟“

”اپنی ساکھ بہتر بنانے کے لئے ہم نے کھن محنت کی ہے۔ ہماری مخصوص ترکیب اور اپنے فارمولے ہیں۔ ہم ان مٹھائیوں میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء بھی خود بناتے ہیں۔ یعنی اپنی گوند اور دیگر اشیاء میں بھی ذائقے کی روایت زندہ رکھنا چاہتے ہیں ورنہ عام کائیں تو جگہ جگہ کھلتی اور بند ہوتی رہتی ہیں۔ کسی نام کو اس کے وقار اور عزت کے ساتھ آگے بڑھانا ہماری شاندار روایت ہے۔ تقریباً 60 برس پہلے Butt Sweets کا سفر شروع ہوا تھا اور ہم میں سے کسی نے سوچا بھی



ہر گھر کے مہمان یہ سیلیریٹی شیفز

عیق منائیں گے اپنے کچن میں

ٹیلی ویژن کے شیفز پورے رمضان بھر انواع و اقسام کی سحر و اظہار کی ریسپوز بنا سکتے ہیں اور اضافی ریکارڈنگز کر کے عید منانے چلے جاتے ہیں، لیکن کچن سے کئی دوستی ہو جانے کے بعد بھی یہ آرام نہیں کر پاتے۔ دلچسپ سوال یہ ہے کہ ان کی عید کیسے گزرتی ہے، وہ کیا کھاتے کیا پکاتے ہیں؟ جن پر ناظرین کی ایک بڑی تعداد نگاہ کر کے بیٹھتی ہے۔ وہ اپنے لذت طعام کے لئے کتنے پاپڑھتے ہیں، آئیے جانتے ہیں۔

طاہرہ شین

”ہمارے کچی روایتی ڈشز بنتی ہیں۔ شیر خور سے سے بریانی، پلاؤ، ماشی کباب اور کڑھائی گوشت وغیرہ سب ہی کچھ بنتا ہے۔ عید پر کوئی لائیو شو نہیں کرتی کیونکہ 27 ویں روز سے کولاہور کے لئے روانہ ہونا ہوتا ہے وہاں میری والدہ کا قیام ہے۔ اس طرح سیکے میں عید منانے کا اپنا ہی مزہ آتا ہے۔ تمہارا سا آرام کر کے میں خود کچن میں مصروف ہو جاتی ہوں۔ یوں میری عید بہت اچھی گزرتی ہے۔“



محبوب خان مندوخل

”اللہ بزرگ و برتر کے شکرانے اور عید کی نماز کے بعد گھر لوٹنے میں تو روایتی کباب شیر خور، تیار ملتا ہے۔ کئی ماہ ریسپی وہی روایتی ہے جو میں ٹیلی ویژن پر آپ کو بتا چکا ہوں۔ میوے یعنی بادام، پستہ اور کشمش کا استعمال ہم زیادہ کرتے ہیں، کیونکہ یہ مقوی ہوتے ہیں اور اعصابی اور جسمانی صحت کے لئے نہایت مفید بھی۔ دوپہر تک احباب اور شہ دار ملنے ملانے آتے ہیں۔ بزرگوں کے ہاں ہم خود جاتے ہیں اور کھانے میں دینے کا سامان اب نہیں بنتا۔ ہمارا پورا گھر انتہائی صحت کا شعور رکھتا ہے اور کولیڈرول یا چکنائی سے بچنے کے لئے مرغی کا سامان بنتا ہے۔ گھر میں تو کیک بنتا نہیں ہے لیکن تحائف میں بھر مار ہو جاتی ہے۔ مجھے ذاتی طور پر مٹھائیاں لگتے ہیں کہ شوق ہے۔ یعنی ہم عید یاں دیتے ہیں دن گزار دیتے ہیں۔ اس روز بھوک نہیں لگتی، اس لئے کہ روزوں کی عادت پڑی ہوتی ہے، لیکن جو بھی کھاتے ہیں بہت احتیاط سے اور صحت بخش غذا کھاتے ہیں۔“



شیف نظامی

”بہت شان و شوکت سے دن چڑھتا ہے۔ نماز کی ادائیگی کے بعد پورا گھر انا کھانا بنا کر دیتا ہے۔ عید کی بچوں کیلئے مٹھائیاں اور شیر خور بنتا ہے۔ میری مٹھائیاں انواع و اقسام کے کچان تیار کرتی ہیں۔ اپنی ریسپوز اور اپنے ہاتھ سے نئی مٹھائیاں عزیز و اقارب کی تواضع کے لئے پیش کرتے ہیں۔ بیٹھے میں سرفہرست تو شیر خور ہی ہوتا ہے، لیکن مٹھائی سب ہی شوق سے کھاتے ہیں۔ نئے کپڑوں اور مٹھائیوں کے تحائف کے ساتھ ہم ملنے ملائے عید مناتے ہیں۔ سب سے زیادہ خوشی والدہ محترمہ کی خدمت کر کے ہوتی ہے۔ میں تو دعا کرتا ہوں کہ میری زندگی بھی انہی کو لگ جائے۔“



سارہ ریاض

”صبح اٹھ کر نماز کے فرائض کی ادائیگی کرنے کے بعد شرابی لگانے کا اہتمام کر لیتی ہوں۔ رمضان میں کئی لباس بن جاتے ہیں، خاص کر جسٹے انواع کے موقع پر نیا لباس ہوتی ہوں۔ مہندی اور چڑھائی کا اب کر نہیں رہا، نہ لگاتی ہوں۔ لائیو شو نہ ہوتو ہمارے ساتھی حیفز کے ملنے ملانے کا کوئی پروگرام ہوتا تو اس کے لئے تیار کر لیتی ہوں۔ اس بار اب تک تو کسی دعوت کا علم نہیں۔ ویسے تو عید کے دن آرام زیادہ کیا جاتا ہے، کیونکہ



بہت تھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ شیر خور سے کے بغیر تو عید نامکمل ہوتی ہے۔ ہم یو پی کے باشندے مضافے کا زردہ بنایا کرتے ہیں۔ وہ اس بار بھی بنے گا اور میری شرابی میں چکن سے لے کر کباب اور پھر بکری کی آٹھ رنگ ہر چیز گھر کی بنی ہوئی پیش کی جاتی ہے۔ شام کو ملنے ملانے نکلتی ہوں۔ روزوں کی خوشی بھی ہوتی ہے، مگر صبح کے باعث زیادہ دیر گھر سے باہر نہیں رہتی، ضرورتاً ہی نکلتی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرے گھر پر ہی احباب کی رونق لگی رہے۔“



ناہیا نصاری

”ٹیلی ویژن کا لائیو شو اس روز نہیں ہوتا۔ گھر میں اپنے دسترخوان اور ٹیبل کے لئے تیار ہی پہلے سے کر لیتی ہوں۔ شیر خور کے لئے چاندرا کو دو دوہا ہال کر رکھتی ہوں۔ بادام، پستہ اور میوہ پہلے سے کاٹ کر رکھتی ہوں۔ اسی طرح بریانی اور کڑھائی اور چپ اسٹک وغیرہ کے لئے گوشت اور مصالحے تیار کر کے رکھتی ہوں۔ شرابی پر بہت دھیان دیتی ہوں۔ کیونکہ یہ اہتمام اس لئے بھی ضروری ہے کہ نماز پڑھتے ہی مہمانوں کی آمد شروع ہو جاتی ہے۔ ہم سب مہمانی بہن امی کو سلام کر کے آ جاتے ہیں۔ اس کے بعد دوپہر کا کھانا میرے ہاں ہوتا ہے۔ دوپہر بیٹھے سب یہیں اکٹھے ہوتے ہیں۔ مجھے یہ احساس رہتا ہے کہ کون کی چیز پسند ہے، کوشش کرتی ہوں کہ وہی چیز بناؤں۔ پورے سینے کے بعد شہ داروں کو ملنے کی جو خوشی ہوتی ہے وہ کام کی زیادتی کے باوجود دیکھنے کے لائق ہوتی ہے۔ چھپلے چند برسوں سے گرمیوں میں عیدیں آ رہی ہیں تو ٹیکس اور مرغن ایشیا کے ساتھ ٹھنڈی اور میٹھی ایشیا کھانے کو دل چاہتا ہے۔ مختلف سوٹ ڈشز، اسود صبر اور آگس کریم وغیرہ میونکا لازمی حصہ ہو گئے ہیں۔ شام کا کھانا می کے یہاں ہوتا ہے تو اس کا بھی اپنا مزہ ہوتا ہے۔“





ماسٹر، بیکری شیف محمد ابراہیم

ذائقے کی منفرد پہچان کراتے ہیں

شاہن ملک



ذائقے کی ثقافت متعارف کرانا اپنی اذیت کا چھٹا تجربہ تھا ہے۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں کوئی نہ کوئی بیکری ملے موجود ہے جو ہمارے ذائقوں کی خاطر ٹولہ لٹکین کرتی ہے۔ شیف ماسٹر ابراہیم یونائیٹڈ کنگڈم سے واپس آئے ہیں جن کی کاروباری ساکھ کھلا اور کراچی کے شائقین پر کھڑے مقبولیت کی سند ہے۔ ان کے ہر نمونہ پر ہے کہ صاف پختہ اور بھروسے کے بنا کامیابی کا حصول ہرگز آسان نہیں ہے۔ کنگڈم میں پختگی اور بہتر ذائقے کی تشکیل کے لئے کسی بھی روشنی کو بہت سے متعلق ایک سوال کے جواب میں انہوں نے کہا "1990ء میں میں نے یونائیٹڈ کنگڈم کے ساتھ ساتھ ماسٹر شیف طور پر ملازمت کی۔ اس وقت شیروان بیکرز کے ساتھ ان کا اہل تھا۔ بعد ازاں یہ یونائیٹڈ کنگڈم بیکرز سوسائٹی میں گریپ کی صورت میں کام کرنے لگی اس طرح مختلف شعبوں میں کام کرنے کی ایک نئی دنیا کھلی۔ آج میں فریئر کہہ سکتا ہوں کہ میں نے شیروان انٹرنیشنل، سٹورن اور بیکرز، گورسٹ بیکرز اور یونائیٹڈ کنگڈم بیکرز اور ٹیکسٹس دوران ملازمت بہت کچھ سیکھا۔"

"میری تعلیمی سرگرمیوں سے متعلق کچھ بتائیے؟"

"میں نے کراچی اور کولمبیا کے رہنے والے اسکول سے آٹھویں کلاس پاس کی اور پھر کراچی آکر PITHM کراچی سے میٹری شیف کا ڈپلوما لیا۔ میں کراچی آئی یہاں تک کہنے کے لئے تھا کہ کنگڈم میں اس آرٹ سے عشق ہے۔"

"کیا آپ نے کنگڈم کی کالچر پر غور کیا ہے؟"

"ہاں، یہاں انوکھا واقعہ ہے کہ میں نے پنجاب سے کراچی کا سفر کیا تک کہنے کے لئے کیا۔"

"کیا آپ نے کوئی ایسی کوئی ڈش دیکھی جو پہلے کسی نے نہ دیکھی ہو؟"

"بہت بار، کیونکہ میں اپنی رہنمائی خود ڈھونڈتا ہوں۔ سائنسٹرز سے مشورہ کرتا ہوں اور نئے تجربے کے لئے کچھ مختلف اجزاء لے کر بنانے کی کوشش کرتا ہوں۔ کیا آپ میرے لئے مشکل یوں نہیں کہتی کہ جیسا کہ ریاضت سے گزرتا چلا آیا ہوں۔"

"کیا آپ نے کام کے عیار سے مطمئن ہیں؟"

"میری ایک بہت ہی بڑی خواہش کی تکمیل ہوتی اور یہی بات ہے کہ دل کی گہرائیوں سے شکر ادا کرتا ہوں کہ اللہ تبارک تعالیٰ نے ہر مشکل میں میری معاونت جاری رکھی لیکن میں خود کو بہترین شیف نہیں کہہ سکتا اور کام میں بہتری کے لئے ہر دم کوشاں رہنا چاہتا ہوں۔ اپنی شخصی خوبیوں، طبی اور انسانی کو خود سے الگ نہیں کرنا چاہتا ایک حد میں رہنا چاہیے۔"

"کیا ایک ماسٹر شیف بے پناہ تہائی کا کامیابیوں کے بعد بھی کھینچنے لگتا ہے؟"

"میری مثال آپ کے سامنے ہے۔ سیکھنے کا یہ عمل کسی رنگ نہیں سکتا۔ نئی نئی چیز آتی رہتی ہیں اور میں تجرباتی طور پر نئی شکلوں اور مختلف زاویوں سے ایک اور بہتر ذائقے کی تلاش میں سرگرم رہنا چاہتا ہوں تاکہ میرے صارف مجھ پر اپنا بھروسہ قائم رکھیں۔"

"کیا آپ نے ذائقہ کا پائرسٹر ڈیٹا گرام فوڈ سائنس میں کیا کام کیا ہے؟"

"دیکھا بھی اور لیا بھی کیونکہ اس میں پاکستانی اور بھارتی فوڈ کا پائرسٹر ڈیٹا گرام فوڈ سائنس میں کیا کام کیا ہے۔ پاکستان کے تجربوں پر مشتمل تھا۔ یہ پروگرام نے شیفر کے لئے کھینچنے کی تحریک بنائی۔ جو بہت اچھا اور پُرکشش تجربہ بھی رہا۔"

"رمضان میں آپ کی خصوصی ڈش کیا ہیں اور اب عید الفطر پر آپ کیا کچھ پناہش کرنے جا رہے ہیں؟"

"میں ذلتی طور پر سوسے، چکن اسٹک، شائٹنگ، بیف کے شامی کباب، وہی بڑے فروٹ چائٹ اور چائیز رول پسند کرتا ہوں۔ پختہ صارفین میں بھی ایسی ہی بہت سی چیزیں تیار کرتے ہیں۔ البتہ تمپر چاکوٹھی، انڈیا پک، برادوں چم چم، رس ملانی اور چائیز گلہ کھانے اور

کھانے دوڑوں پہلوؤں سے پسند ہے۔"

"ذائقہ کی پناہش تک جب آپ کسی بھی گئی؟"

"ذائقہ کی پناہش شروع ہی سے بے حد ملتی رہا کرتی ہیں اس بار بھی انہوں نے اچھی تراکیب شائع کی ہیں۔ پختہ بھی عمدہ ہے۔ بہتری کی گنجائش اور بھاری دقتی ہے۔ ہر دن ہمارے کام میں جو آجائے۔ میں تو ابھی سے نئی کتاب انسانی ایڈیشن کے انتظار میں ہوں۔ کیونکہ ذائقہ گہراری کی tips کے علاوہ صحت عامت سے متعلق عمدہ مواد کتابی صورت میں سیکھا گیا ہے۔"

"آپ اپنے شعبے کی ماہر شخصیت ہیں مگر پھر بھی کسی نئی ذائقہ کی کمر سے باہر کھانا کھاتے ہی ہوں گے۔ آپ کا کتاب انسانی مارڈیٹ نوٹس ہوگا؟"

"مجھے JKBC رہنمائی، کراچی فوڈ اور بارنی کیوڈاٹ کا کھانا پسند ہے۔"

"کوئی پختہ شیف نئی ہی کی شخصیت یا کوئی باہر کی؟"

"اپنی پناہش جگہ پر کوئی بہتر ہے۔ کوئی خاص شخصیت پسند نہیں۔"

"آپ کا پسندیدہ کھانا؟"

"ہر قسم کی دال، بھریاں خاص کر مرغوب ہے۔ دال چاول جو بھی کسی بھی موسم میں کھائی جا سکتی ہے۔"

"کیا شامی شہد ہیں اور کیا کھانا پکانے سے محبت ہے؟"

"شامی شہد ہوں اور نیگم کو بھی پکانے سے دلچسپی ہے۔ میری عادت ہے کہ فجر کے وقت ہی بیدار ہوجاتا ہوں۔ صبح سویرے کام پر جا اچھا لگتا ہے، جہاں میں دوسرے ساتھی شیفر سے ان کے تجربات شیئر کرتا ہوں اور ان کے کھانے ہی پر کھرتا ہوں۔"

"کیا انوکھا دستور کوئی پیغام بنا چاہتے ہیں؟"

"تجربات کیجئے، مگر وقت ضائع نہ کیجئے۔ کامیابی اور ترقی کے لئے منزل کا ہدف طے کر لیجئے تاکہ مددگار سے کامیابی کا سفر جاری رکھ سکیں۔"

"زندگی نے آپ کو کیا سبق دیا ہے؟"

"حال ہی میں رمضان مبارک گزرا ہے، جس نے ہمیں اللہ تبارک تعالیٰ سے قریب کیا ہے۔ جو قادر المطلق ہے جس کے اصول و ضوابط انسان کی شخصیت کو منظم اور تربیت دینے کے لئے وضع کئے گئے ہیں، لیکن اگر ہم ان ضابطوں کی نئی کرتے ہیں تو پھر بے برکتی اور عداوتوں کے نتائج کے ذمہ دار اسی کیوں ٹھہرائیں۔ خود کو کیوں نہ اچھا انسان بنا لیں۔ اپنے وطن کے لئے بھی چند کلمات کہنا چاہوں گا کہ ہم آزادی کے دعوے دار تو ہیں لیکن ساتھ ساتھ

بدقسمتی سے ملک کو اپنے پیروں پر کھڑا نہ کر سکے۔ اپنی نئی بنیادی ضروریات کی تکمیل کے لئے بیرونی امداد کا سہارا ڈھونڈتے ہیں۔ یعنی صدیوں کی عیسائی تہذیبی تہذیب پر تیار ہے۔ 63 برسوں کے ملک کو آزاد ہونے کے لئے ہمیں آج بھی غلاموں جیسی زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔ ذرا سوچئے کہ انفرادی سطح پر اپنے وطن کی کیسی خدمت کر سکتے ہیں۔"



میٹھا کھائیے نظم و ضبط کے ساتھ

مگر سرکہ کھائیے اہتمام کے ساتھ

مخ کی چائے میں شکر کیوں؟

اگر آپ صبح عام ناشتے کے بجائے حلو، مٹھائی یا مٹھے بسکٹ کے ساتھ میٹھی چائے بھی لے لیں تو خون میں شکر کا تناسب 180 سے 200 ملی گرام فی صد تک ہو سکتی ہے۔ اس کو کم کرنے کے لئے انسولین کی ریش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لئے شکر سے بھرپور ناشتہ لینا صحیح نہیں۔

زیادہ انسولین اور کم گلوکوجن کے اثرات

اگر ہارمونز کا نظام بگڑ جائے تو جسم میں انسولین کی زیادتی کے ساتھ ساتھ گلوکوجن کم ہو جاتا ہے، اس طرح خون میں شکر کم ہو جاتی ہے۔ اسی لئے ناشتے میں مٹھائی نہیں لینی چاہئے۔

غذا پر نظر چنانچہ ضرور کر لینی چاہئے تاکہ انسولین اور گلوکوجن کو استعمال پر رکھا جاسکے۔ ناشتہ اچھا کریں مگر اس کے اجزاء میں براؤن بریڈ یا بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، انڈا، دال، سبزی، پھلیاں، پھل اور ڈیلا ایو آٹے بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ نسل سے ناشتے کے طور پر کھائے جاسکتے ہیں اور ورزش کرنے سے بھی ہارمونز کو استعمال پر رہتا ہے۔ اگر دماغی کارکردگی بگڑ رہی ہو اور غصہ کی طاری رہتی ہو تو غذا میں تبدیلی سے خوش مزاجی اور سچی و پھرتی جیسے کامیابی کے ہدف حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

جو لوگ ناشتہ نہیں کرتے وہ اپنے آپ پر ظلم کرتے ہیں

ایسے لوگوں کو 10 یا 11 بجے شدید بھوک لگتی ہے اور وہ صرف معدہ بھرنے کا کام کرتے ہیں۔ ناشتہ بہت زیادہ وقت نہیں لیتا، کچھ نہیں تو دلیہ اور کوئی پھل کھا کر بھی ناشتہ مکمل ہو سکتا ہے۔

شوگر کے مریضوں میں زیادہ انسولین، اس کے لحاظ سے کم خوراک اور زیادہ صحت خطرہ بن جاتی ہے۔ یہ ایک الگ مسئلہ ہے ناشتہ کرنے کے بعد حلو، مٹھائیاں، شربت یا بہت مٹھے پھلوں کا استعمال مضر صحت ہوتا ہے۔ اس وقت آٹھ گھنٹے میں چھلکے کے ساتھ اور روٹی بھی بغیر چھلے آٹے کی استعمال کریں تو بہتر ہے۔

ایک اچھا ناشتہ دو دو، اٹھ، کاج، چیز، تازہ پھل، براؤن بریڈ کے ایک سلاٹس اور چند دانے بادام، پستہ، خشک خوبانی یا ایک آدھ انجیر سے مکمل ہو سکتا ہے۔

برکھانے کے ساتھ پروٹین کی کچھ مقدار ضروری کیوں ہے؟

پروٹین گلوکوز پر کنٹرول رکھتے ہیں اور یہ بھوک بڑھے نہیں دیتے، چنانچہ اس سے وزن کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اگر آپ کم اہلا ہو اور ناشتے میں لینی ہیں تو موٹاپے کو دو ٹوک نہیں دے رہے ہیں۔ بھوک ہو کر کھائیے اور تندرستی پائیے۔

بڑے کھانوں میں تیزابی غذا کیوں شامل کی جائیں؟

تیزابی غذاؤں میں سرکہ، لیموں، اچار، ٹانگی اور سبز فرنیس کے جوڑ شامل ہیں۔ ان تیزابی مادوں میں سرکہ سرفرست اور اہم جز ہے جو خون میں گلوکوز کم کرتا ہے۔ تڑش ڈالنے والے مرکبات، اچار، چینیوں اور سونف گونجی وغیرہ کا استعمال ڈرامائی اثر رکھتا ہے۔ گرمی کے موسم میں سرکہ میں ہری مرچ یا چیرا اور پسن شامل کر کے شش کی پتھلوں میں محفوظ کر لیا جائے اور ہفتہ بھر کی ضرورتوں کے بعد نیا ہوم میڈ اچار بنایا جائے۔ اس سائنڈ انوں کا کہنا ہے کہ سرکہ انڈا

کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے اور تڑش کی کیبیائی بندھنوں کو توڑ دیتا ہے اور اس کے استعمال سے جسم میں مزاحمت پیدا ہو جاتی ہے اور آپ کی زندگی میں اضافہ ہوتا ہے لہذا جب بھی سلاڈ بنا جائیں تو اسے ساڑھ ڈال دیں۔ لیموں کے رس میں بھی یہی صلاحیت ہے تو کیوں نہ قدرت کی ان نعمتوں سے فائدہ اٹھایا جائے۔

منکھ کم کھائیے، روغن کھانوں میں کم کیجئے اور شکر کا غیر ضروری استعمال ترک کرنا پڑے گا۔ ایسے مشورے موٹاپے کا شکار افراد کو دینے ہی جاتے ہیں، اگر ان کی قوت ارادی کمزور نہ پڑے تو مسئلہ کا بھی آسان حل ہے کہ وہ فائبر یعنی ریش اور کاربوہائیڈریٹس یعنی تازہ پھل، دالیں، تازہ پھل اور بزیوں کا استعمال کرنا معمول بنائیں۔ ماہرین غذاہیت آپ کو ایسی ہی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کوئی ماہر آپ کو راتوں رات یا دو دنوں میں بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے کا مجرہ نہیں دکھا سکتا۔ چنانچہ وہ چاری مرکبات کے استعمال کے سخت مخالف ہوتے ہیں۔

مٹھائی بہت ضروری ہے۔ یہ ہماری ثقافت، تہذیب اور کھانوں کی پیشکش کا تصور رکھ کر کرتی ہے۔ لیکن زیادتی کسی بھی چیز کی ہونے والا وہ ہو سکتی ہے۔ اضافی شکر چائے میں لی جائے یا مٹھے پکوانوں کی صورت، دونوں اشکال میں سمنز اثرات کی حامل ہوتی ہیں۔

نیل شکر کی مقدار بڑھ جائے تو خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جس سے قوت مدافعت کمزور پڑتی ہے۔ اگر ہم صرف بڑی بڑی چند بیماریوں ہی کا جائزہ لے لیں تو حد سے بڑھے ہوئے وزن سے خون اور urinate میں شکر کی غیر معتدل مقدار، جوڑوں کے درد اور دل کے امراض تک شکر کی کی طویل فہرست تیار ہو جائے گی۔ اگر ہر روز ناشتے کے کھانے کے بعد انسولین یا شکر کی کوئی دوش لی جائے اور چائے میں بھی دوچ شکر سے کم نہ لی جائے تو ایک فرد کا مینے بھر کے راشن کا تخمینہ ایک کلو شکر سے کچھ زیادہ ہی ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب تو یہ نکلتا ہے کہ ہم جوں جوں شکر کے عادی ہوتے جاتے ہیں، یہ بات کی طرح ہم پر حاوی ہوتی چلی جاتی ہے۔

تڑش ڈالنے والے مرکبات، اچار چٹنی اور کلونجی وغیرہ کا استعمال ڈرامائی اثر دکھاتا ہے

شکر کروز ہے، جسے گنے اور چند وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ اگر ہم اپنی غذا میں ریش، دھانس، معدنیات اور پانی کا توازن قائم نہ رکھ سکیں تو

مسائل بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ بزیوں اور

پھلوں میں قدرتی شکر موجود نہیں ہوتی؟ ان میں دھانس اور معدنیات کے ساتھ ساتھ پانی کی مخصوص مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ اس کے بعد ہمیں مصنوعی مٹھائی لینے کی ضرورت نہیں رہتی، مگر بگڑی ہوئی مادوں کے سبب ریفائنڈ شکر کو کسی نہ کسی شکل میں استعمال کر لیا جاتا ہے۔ جس میں غذائیت موجود نہیں ہوتی۔ صرف کیلوریز موجود ہیں جنہیں کھانے سے خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھتی چلی جاتی ہے۔ مٹھائی کھانے کے بعد اچار یا مٹھے کی آتی ہے اور اس کے بعد تھکاؤ اور شوگر چھانے لگتی ہے۔

مصنوعی شکر کے وظائف

یہ ہمارے خون اور جسم میں بہت جلد سراہت اور جذب ہوتی جاتی ہے۔ جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑھتی ہے۔ زندگی میں توانائی اور فعالیت، خون میں موجود شکر کی ایک مخصوص مقدار کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ شکر خرچ ہوتی ہے تو خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ جسے مناسب کرنے کے لئے لیلے سے دوسرا ہارمون گلوکوجن پیدا ہوتا ہے، جس کے اثر سے خون میں موجود شکر بڑھتی ہے۔ جسم کے چرہیلے ذخیروں اور لحمیات سے بھی شکر دستیاب ہو سکتی ہے۔ ثابت یہ ہوا ہے کہ صرف مصنوعی شکر کھا کر ہی اس کی ضرورت پوری نہیں ہوتی، اس ضمن میں Adrenal اور Rtitarey gland بھی تعاون کرتے ہیں۔



Mediterranean ڈائٹ، لائف اسٹائل بنائیے

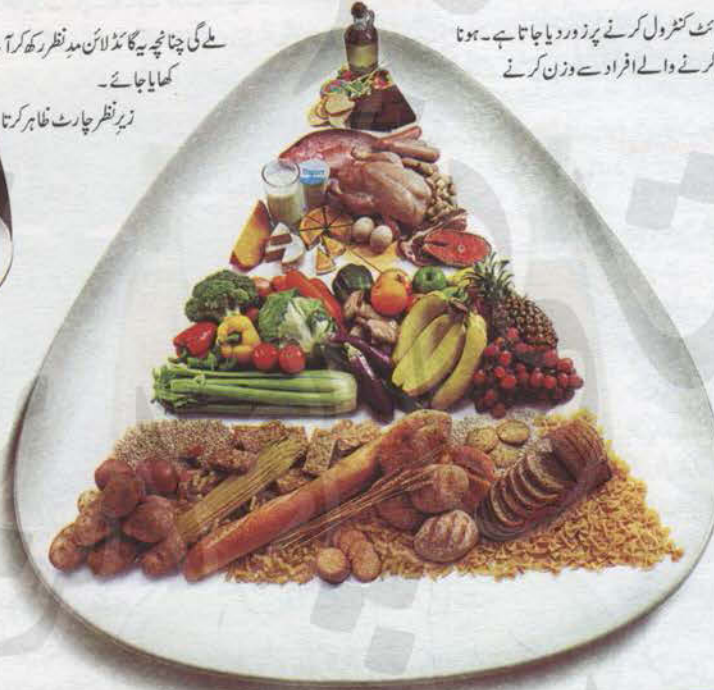
بحر اوقیانوس کے باشندے الزائمر، ذیابیطس اور دل کے امراض میں کیوں مبتلا نہیں ہوتے

شاہن ملک

آج کل کھانے پینے میں بداحتیاطی ہو جائے تو فوراً ڈائٹ کنٹرول کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ ہونا بھی یہی چاہئے، متوازن غذا کے انتخاب میں غلطیاں کرنے والے افراد سے وزن کرنے والی مشین بھی بناہ لگتی ہوگی مگر ٹھہریے، ڈائٹنگ کو پر لطف بنانے کے انداز اپنا کر دیکھیں۔

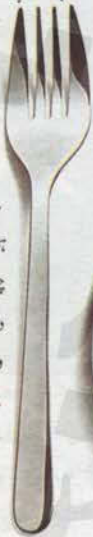
صحت بخش غذا پر مشتمل Mediterranean diet ان دنوں مقبول بھی ہے اور بہت حد تک سہل انداز بھی رکھتی ہے۔

بحر اوقیانوس کے قرب و جوار میں رہنے والے باشندے خال خال ہی الزائمر، ذیابیطس اور دل کے امراض میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ یہ بات حیرت انگیز اس لئے نہیں کہ وہ طرز زندگی اور اپنی غذا کا معیار محتاط انداز میں ترتیب دیتے ہیں۔ یہ ڈائٹ بھی بحر اوقیانوس کے خطے کی مخصوص ڈائٹ ہے جس میں ہلکی غذا استعمال ہونے کے سبب ذہنی اور جسمانی صحت کا بگاڑ ناممکن ہے۔



طے گی چنانچہ یہ گاڈلائن مدنظر رکھ کر آپ خود اپنی عادت کو جانچ سکتے ہیں، یعنی کب کیا اور کیوں کھایا جائے۔

زیر نظر چارٹ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو سفید آٹا، سفید ذہل روٹی، مکھن، چکن فوڈ سفید شکر سے بنی غذاؤں کو کم سے کم کھانا ہے۔ پھل، ہزیاں، سفید گوشت اور مس نسبتاً زیادہ کھانا ہے۔ ہمس مخصوص روٹی ہے اور اس کا آسانی وٹن عرب ریاستوں کے علاوہ بحر اوقیانوس کے مختلف شہر ہیں۔ ہمارے یہاں یہ دستیاب نہیں ہوتی، ہم اس کے بدلے پھلوں اور سفید یا سیاہ چٹوں کی چاٹ کھا سکتے ہیں اگر کالچ چیز دستیاب نہ ہو سکے۔ ویسے تو ہر بڑے شہر میں واقع سپر مارکیٹوں سے یا آسانی مل جاتا ہے اگر کبھی نہ ملے تو سادہ غیر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس مخصوص خطے کے کھانوں میں صحت بخش غذائیت جیسی خوبی ملنے کی اہم وجہ ان کا دیر تک پکانا نہیں ہے جبکہ ہمارے دیسی کھانوں کو بہت دیر تک پکانا



چبا چبا کر کھانا کھانے سے آپ

محتاط ہو کر کھانا کھائیں گے اور محسوس کریں گے کہ کھاتے کھاتے بہت دیر ہو گئی ہے



جاتا ہے اور پھر بھری اور گوشت کی رنگت تبدیل ہونے کے بعد اسے شرف قبولیت بخش جاتی ہے۔ جب تک بھری کا اصل رنگ، ذائقہ، خوشبو اور غذائیت سب کے سب قریب قریب ختم ہو چکے ہوتے ہیں۔ کیا بحر اوقیانوس کے کھانے صرف نظر آنے میں پد کشش ہوتے ہیں اور ذائقہ دار نہیں ہوتے؟ اگر یہ سب صحیح ہوتی تو دنیا بھر میں ان غذاؤں کو ریٹوڑش میں خصوصیت سے نہ تیار کیا جاتا نہ انہیں عالمی سطح پر مقبولیت ہی ملتی۔

اگر آپ اس ڈائٹ کو سنجیدگی سے لیں اور اسے فیوژن بنانے سے گریز کریں۔ جس طرح پورشن کنٹرول برتنوں میں کھانے چن کر کھانے کی عادت ڈالی جائے تو آپ پلیٹر بھر کر کوئی ایک بچو یا آئٹم نہیں کھاتے۔ اس طرح آپ کا ہاضمہ نہیں بگڑتا اور دوسری اہم بات آہستہ آہستہ چبا کر کھانے کی عادت کا اختیار کرنا ہے۔ اس نفاذی حربے سے آپ ذہنی طور پر محتاط ہو کر کھانا کھائیں گے اور ایسا محسوس کریں گے کہ بہت دیر ہو گئی، کھاتے کھاتے اب دسترخوان سے اٹھ جانا چاہئے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق رفتہ رفتہ Mediterranean ڈائٹ، ڈائٹ نہیں رہتی لائف اسٹائل ہو جاتی ہے جہاں پر لطف ڈالنے کے ساتھ ساتھ اچھی صحت بھی ملتی ہے۔

یونانی افراد بھی ملکی غذا لیتے ہیں اور وہاں دن میں 4 سے 5 بار چھوٹے چھوٹے کھانے کا رواج عام ہے۔ ان کے سینے میں علاقائی ثقافت اور رسم و رواج کی جھلک بھی اسی انداز سے ملتی ہے جیسے ہمارے کھانوں میں ہماری تہذیب اور ثقافت جھلکتی ہے۔ تاہم اس قطعی غیر ملکی ثقافت کو اختیار کرنا نہایت آسان کام ہے۔ اناج ہمارے ہاں بھی مختلف اشکال میں کھایا جاتا ہے وہ پاستا کھاتے ہیں، ہم مختلف قسم کے آٹے کی روٹیاں اور پراٹھے، تازہ ہزیاں، پھل، زیتون اور اس کا تیل چھلکی، مرچی، پیاز اور دہی ان کا اولین انتخاب ہوتا ہے جبکہ مصنوعی مصالح، سرخ گوشت کا استعمال اور آرام طلبی اس خطے کے باشندوں کا وطیرہ ہی نہیں۔

دنیا بھر میں جہاں جہاں پیول چلنے یا سائیکلنگ کا رجحان پایا جاتا ہے وہاں بہت ہی کم لوگ موٹے پائے گئے کیونکہ کھانا خواہ آپ سادہ کھاتے رہیں اگر آرام طلبی کی عادت استوار ہو جائے یا آپ ورزش سے کترانے لگیں تب بھی صحت کی بحالی مشکلک ہو جاتی ہے۔

ڈیل میں Mediterranean Diet Pyramid شائع کیا جا رہا ہے جس کی مدد سے اس راز کو سمجھنے میں آسانی

آڑو معالج بھی، بہترین ماسک بھی

جام، جیلی، چٹنی، مربہ اور چاٹ ہر ذائقے میں لاجواب

سعدیہ شفیق

آڑو زردی مکمل سرخ رنگت والا یہ پھل نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت ہے بلکہ ذائقے میں بھی لذیذ ہے اس کو انگریزی میں Peach اپنی غذائیت کی بناء پر یہ پھل بے شمار طبی خواص بھی رکھتا

اور فاسی میں شفا لو کہتے ہیں۔ اس کا آبائی وطن چین ہے پھر یہ ایتھین سے ہوتا ہوا یورپ اور امریکا تک پہنچا۔ کچھ آڑو بزرگ کے ہوتے ہیں جبکہ بچکا ہوا آڑو صرغی مکمل زرد ہوتا ہے۔ اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کی گھٹلی آسانی سے علیحدہ ہو جائے۔ موسم گرما میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہے، چاٹ اور جوس میں اسے شامل کرنے سے اس کا مزہ دوہلا ہو جاتا ہے۔ آڑو کا جوس انتہائی فرحت بخش ہوتا ہے۔ بازار میں اس کا جوس پیکنٹ میں تو مل جاتا ہے لیکن اگر کچھ موئے نرم آڑو، چٹنی اور ٹھنڈے پانی کے ساتھ پلینڈ کرلیں تو آپ یہ فرحت بخش

مشروب گھر میں ہی تیار کر سکتی ہیں۔ یہ جیلی اور کسٹرز میں شامل کرنے کے جاسم تولد یز مٹھاتا ہے۔ کٹھے اور کچے آڑو کی چٹنی بھی بنتی ہے۔ سلاڈ میں اسے شامل کرنے سے سلاڈ اور بھی لذیذ اور مفید ہو جاتی ہے اس کے لئے آپ تازہ آڑو بھی استعمال کر سکتی ہیں اور آڑو کاٹ کر پانی اور چٹنی کے ساتھ آدھے گلا کر فریزر میں بھی محفوظ کر سکتی ہیں۔ جب بھی کوئی سلاڈ یا مٹھانا میں آڑو شامل کریں اور اس کا مزہ دوہلا کریں۔ اس طرح کچے آڑو کو پرلینڈ کی ہوئی کریم ڈال کر کھانے سے بھی ایک بے حد لذیذ مٹھکا مٹھکا آتا ہے۔

آڑو بہت زیادہ پیدا ہونے والا پھل ہے اور الحمد للہ موسم گرما میں ہمارے ہاں فراوانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ جتنا عمدہ اس کا ذائقہ ہے اتنے ہی اس کے فوائد ہیں۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اس میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جن میں وٹامن اور نکلیات شامل ہیں۔ اس کی غذائیت کچھ اس طرح سے ہوتی ہے۔



ہے جن میں گرمی کے امراض سر فہرست ہیں۔ یہ خون

کی گرمی رفع کرتا ہے، اس کو کھانے سے یا اس کا جوس بنا کر پینے سے گرمی کی وجہ سے طبیعت میں جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ دور ہوتی ہے۔ گرمی میں پیاس نہ بھجتی ہو تب بھی آڑو کا جوس بے حد مفید ہے۔ یہ گرمی کے بخاروں میں بھی مفید ہے اور معدہ اور جگر کی گرمی بھی دور کرتا ہے۔

ناشتے سے پہلے دو آڑو کھا کر آدھے گھنٹے بعد دودھ پینے سے جسم میں صالح خون بننے لگتا ہے

مصلی خون

آڑو نہ صرف خون بناتا ہے بلکہ خون کی تیزابیت بھی دور کرتا ہے اور خون سے زہریلے مادوں کے اخراج میں بھی معاون ہے۔ ہمارے ہاں خون کی کمی کا مسئلہ بڑھتا ہی جا رہا ہے۔ بچے، بوڑھے، جوان سب ہی خون کی کمی کا شکار نظر آتے ہیں۔ ناشتے سے پہلے آڑو آدھے گھنٹے بعد دودھ پنی لیا جائے تو جسم میں صالح خون بننے لگتا ہے۔

قبض کے لئے

قبض بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے اس لئے قبض نہیں ہونے دینی چاہئے۔ آڑو اس کا نہایت آسان علاج ہے۔ چھلکے سمیت پیٹ بھر کر اسے کھائیں، یہ آنتوں کو نرم کرتا ہے اور آنتوں سے سہ سے نکال دیتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض

آڑو میں چونکہ سوڈیم اور پوٹاشیم بھی ہوتا ہے اس لئے دل اور شریانوں کو تقویت دیتا ہے۔ دل کے امراض سے تحفظ کے ساتھ ساتھ یہ خون کی رگوں کی تختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال میں لے آتا ہے۔

منہ کی بدبو

جن لوگوں کے منہ میں بدبو آتی ہو وہ کھانا کھانے سے پہلے آڑو ڈوبکا نمک چمک کر کھالیں تو منہ کی بدبو دور ہو جاتی

100 گرام آڑو کے غذائی اجزاء

3413mg	گلوکوز
2.6g	فائبر
155g	پانی
7.0mcg	فلورائیڈ
0.2mcg	کیلشیم
0.1mg	میکینیز
0.1mg	کاپر
0.3mg	زینک
333mg	پوٹاشیم
35.0mg	فاسفورس
15.7mg	میکینیزم
0.4mg	فولاد
10.5mg	کیلشیم
10.7mg	کولائرن
7.0mcg	فولیت
1.4mg	نیا سین
0.1mg	ریپوٹیلوین
1.6	پروٹین
880lu	وٹامن A
11.6mg	وٹامن C
1.3mg	وٹامن E

پھپھروں کے امراض

آڑو کھانسی، براہ کاش اور دمہ کے خلاف بھی تحفظ فراہم کرتا ہے کیونکہ یہ پھپھروں کو بھی تقویت دیتا ہے۔ اس کے علاوہ آڑو الزائمر یعنی نسیان اور ٹاپ ٹو ڈیامپلس کے خلاف بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

آڑو کا روغن

آڑو کے مغز کا روغن کان کے درد اور بہرے پن میں مفید ہے۔ چند قطرے کان میں پکانے سے آرام آتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ روغن بوا سیر میں بھی مفید ہے۔ طیب اس کو پینے اور لگانے کا بھی مشورہ دیتے ہیں مگر ایک گچ سے زیادہ نہیں پینا چاہئے۔ بچوں کے چھچھوں کی شکایت میں نہایت کارآمد تیل ہے۔

آڑو کا جیم

آڑو کا جیم بے حد لذیذ ہوتا ہے۔ اسے گھر پر بھی بنایا جاسکتا ہے۔ چار پانچ آڑو لیں جو نہ زیادہ سخت ہوں اور نہ ہی زیادہ نرم، انہیں اچھی طرح دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر برابر مقدار میں چینی اور تھوڑا پانی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکائیں، تھوڑا پک جانے پر پیش کر لیں۔ بہترین جیم تیار ہے۔

آڑو کا مرہ

سرخ کچے ہوئے آڑو دھو کر ان کا چھلکا اتار لیں اور ان کی گھٹلی نکال دیں، اب چینی کا شیرہ بنالیں اور آڑو کے دو، دو ٹکڑے کر کے اس میں ڈال کر اسے ہلکی آٹھ پر پکائیں۔ مزہ تیار ہے۔ مرتبان میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ یہ گرمی کے موسم کی

ایک اچھی سوغات ہے۔

آڑو کی چٹنی

4 عدد کچے سبز آڑو چھیل کر گھٹلی نکال کر چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ آدھے اچ کے برابر ادراک کا ٹکڑا لے کر باریک باریک کاٹ لیں۔ چاروں مغز (خربوڑہ، گراما بکھر اور کدو) کے گچ ایک چھوٹا گچ اور کالی مرچ آدھی چھوٹی گچ، 8 گچ چینی اور 1/4 گچ نمک، سب چیزیں آڑو سمیت ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ گاڑھا شیرہ بن جائے۔ لذیذ چٹنی تیار ہے۔

کچے ہوئے نرم آڑو، چینی اور
ٹھنڈے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے فرحت
بخش مشروب بنائیے

ہے۔

آڑو سمن کا محافظ بھی

آڑو جلد کو جوان رکھتا ہے اور رنگت نکھارتا ہے۔ دنیا بھر میں آڑو سے بنے ہوئے اسکرپ اور کریمیں استعمال کرنے کا رواج ہے۔ یہ بہت مہنگی بھی ہوتی ہیں لیکن آپ خود گھر میں بھی تازہ آڑو کے سمن بخش اثرات سے مستفید ہو سکتی ہیں۔ ایک آسان سی ترکیب آزمائیں۔ آڑو کے قلعے کاٹ کر چہرے پر انہیں آہستہ آہستہ لگائیں، جب اچھی طرح پورے چہرے پر لگ جائے تو پندرہ سے بیس منٹ اسے ماسک کی طرح لگا رہنے دیں، پھر منہ دھولیں۔

آڑو کے گودے میں 1/4 گچ شہد اور 1/2 گچ خشک دودھ ڈال کر ماسک بنائیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ چہرے پر لگانے کے بعد دھولیں، چہرہ کھل اٹھے گا۔

آڑو اسکرپ

1/2 آڑو کے گودے میں 1/4 گچ سوجی ڈال کر 4 سے 5 منٹ چہرے کا آہستگی سے مساج کریں۔ جلد مردہ خلیات سے پاک ہو کر چمک اٹھے گی۔

ہے۔ منہ کی خشکی بھی آڑو کھانے سے ٹھیک ہوتی ہے۔

معدے کی تکالیف

آڑو معدے کو تقویت بخشتا ہے اور معدے کے السر کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ چھلکے سمیت آڑو کھانے سے سینے کی جلن اور غذا کی نالی کی سوزش بھی ٹھیک ہوتی ہے۔

ہرنیائے تحفظ

آڑو ہرنیائے ابتدائی مرض میں بے حد مفید ہے۔ 25 گرام آڑو کے پتے پانی میں جوش دے کر 25 گرام شہد ملا کر دن میں تین بار پینے سے ہرنیائیں آرام آتا ہے۔

بچوں کے مسائل اور پوشیدہ امراض

خصوصاً نو عمر بچیاں اگر روزانہ دو آڑو کھائیں تو ان کے نسوانی مسائل حل ہو جائیں گے۔

پیٹ کے کبڑے

آڑو پیٹ سے کبڑے خارج کرتا ہے۔ جن بچوں کے پیٹ میں کبڑے ہوں انہیں تین چار آڑو روزانہ کھلائیں چند ہی دن میں کبڑے خارج ہو جائیں گے۔ آڑو کے پتے بھی کام کی چیز ہیں۔ پھل کا موسم نہ ہو تو اس کے دو تین پتے لے کر اچھی طرح دھو کر پانچ عدد کالی مرچوں کے ساتھ اچھی طرح پیس لیں، اسے ایک گلاس پانی میں ملا کر بچوں کو دیں۔ تین دن میں ہی پیٹ سے سب کبڑے خارج ہو جائیں گے۔

پھوڑے پھنسیاں، کیل مہا سے، گرمی دانے

اگر کیل مہا سے نکل رہے ہوں یا پھوڑے پھنسیاں وغیرہ تو دو تین آڑو چھلکے سمیت روزانہ کھانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر گرمی دانے ہو جائیں تو آڑو کی گھٹلیاں لے کر انہیں توڑیں، گھٹلیوں کے مغز کے برابر ہر ادھنی لیں دلوں کو باریک بیس کر پیسٹ بنا لیں، صبح شام دانوں پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں دانے ختم ہو جائیں گے۔

بنا رہوں سے تحفظ

آڑو جراثیم کش بھی ہوتا ہے اس لئے یہ جسم کو مختلف قسم کے انفیکشن سے بچاتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق یہ فری ریڈیکلو بننے سے بھی روکتا ہے اور پھپھروں کے کینسر سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

ٹمردوں کے امراض

آڑو ٹمردوں کو بھی تقویت دیتا ہے اور ان سے زہریلے مادے خارج کرتا ہے۔ بہت سے ممالک میں Peach tea کو ٹمردوں کی صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

بڈیوں اور دانتوں کے لئے

آڑو میں چونکہ کیلشیم ہوتا ہے لہذا یہ بڈیوں اور دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ آڑو کا رس دانتوں پر لٹنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

مالہ خواہن کے لئے

آڑو مالہ خواہن کے لئے ایک ٹانک کا درجہ رکھتا ہے کیونکہ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو بچے کی نشوونما کے لئے ضروری ہیں۔ اگر مالہ خواہن باقاعدگی سے آڑو کھائیں تو خواتین حمل کے بہت سے مسائل جیسے صحن، تشویش، افسردگی، پھلوں کا کھنچاؤ وغیرہ سے بچ سکتی ہیں۔

نیند کی کمی کے لئے

اگر نیند آتی ہو تو رات کو آڑو کے پتوں کا جو شانہ شہد میں ملا کر پینے سے گہری نیند آتی ہے۔

اس عید پر spa گھر لے آئیں

خوشی کے ہر موقع پر سنا سنورنا بھی ضروری ہے

درخشاں فاروقی

نرودہ جلد کو تازہ رکھیں

ایسا ممکن ہے۔ دیسی اینٹی بائیوٹکس کی بدولت، آپ جتنا ملائمت سے اسکریننگ کریں گی، جلد کے تمام مردہ خلیات یعنی dead cells جھڑتے جائیں گے۔ دوران خون بہتر ہوگا جسم میں آکسیجن داخل ہوگی۔ جلد پر ایسی مصنوعات جو بطور خاص نگہداشت کے مقصد سے تیار کی جاتی ہیں انھیں استعمال کرنا اچھا ہوتا ہے۔ ان کا بہتر انتخاب بھی اسی وقت ممکن ہے جب اپنی بیوٹیشن سے مشورے کے بعد اپنی اسکن ٹائپ بتا کر خریدیا جائے۔ اسکریننگ سے لے کر ماسک تک ہر پروڈکٹ کو متواتر استعمال کرتے رہنے سے جلد کھرتی بھی ہے اور عضلات کی غیر ضروری چمک بھی کم ہوتی ہے۔ اگر آپ کو فیس لیفٹ کرنا مقصود ہے۔ تو رفتہ رفتہ یہ مقاصد حاصل ہو جاتے ہیں۔

جلد کو Hydrate کرنا بھی ضروری ہے

جلد کو گہرائی تک نم آلود کرنا بہترین اور آزمودہ چمک ہے۔ اس کے لئے آپ کوئی لائٹ ساموچر انٹیگ لوشن لیں اور اس میں تھوڑی سی مقدار

یہ خیال برائیں کہ آپ کم از کم تقریبات یا تہوار پر تو تازہ دم اور خوبصورت نظر آئیں۔ شخصیت کا وہ ظاہری روپ جو سب دیکھتے ہیں انتہائی جاذب نظر نہ ہو سکتا ہے۔ سر مایہ کاری کرنی ہی ٹھہری تو اپنے چہرے، بدن اور ظاہری شخصیت پر کریں۔

spa ایک ایسی سلطنت ہوتی ہے جس میں مختلف قسم کے فیشیو، غسل، مینی کیور اور دوسری چند ٹیکنیکوں کی مدد سے جلد کی رنگت بہتر بنائی جاتی ہے۔ تازہ اور ہر طرح کے ذہنی دباؤ سے نجات کے لئے مختلف ایڑنٹھیل آئلز اور اسٹون تھراپی کی مدد سے طبیعت کو جو بھل پن سے نجات دلائی جاتی ہے۔ اگر گھر سے باہر جانا ممکن نہ ہو، وقت یا وسائل کی کمی ہو تب تھوڑی سی سچھداری سے کام لے کر گھر میں spa جیسی سہولتیں مہیا کی جاسکتی ہیں۔

پہلے ٹیک اور کاسوٹی تو بنائیں

Relax کرنا سیکھیں، خاص کر ایسی خواتین جن پر گھریلو ذمہ داریاں ہوں وہ دن بھر کے چند لمحات آرام اور سکون سے خود اپنے لئے مخصوص



موچر انزرو کو ہمیشہ سادہ پانی سے صاف کرنا چاہئے۔ گرم پانی سے چہرہ دھولیا تو ساری محنت ضائع ہو جائے گی

کر لیا کریں۔ کمرے میں ہلکی روشنی جلائیں۔ اردو ماٹھراپی کی کینڈلز جلائیں۔ پڑ سکون کر دینے والی موسیقی سنیں، ٹیلی ویژن بند کر دیں، سیل فون بھی یا تو silent پر کر دیں یا تھوڑی دیر کے لئے بند کر دیں تاکہ آپ کے لمحات میں کوئی بھی دخل اندازی نہ کرے۔

چہرے کی نگہداشت ضروری بہت

چہرے کی صفائی کسی ہلکے کلیئزر اور نیم گرم پانی سے کریں۔ میک اپ ریموور سے پہلے کلیئنگ ضرور کر لیں۔ اگر آپ آنکھوں کا میک اپ مخصوص remover دہنیاب ہوتا ہے اسے ہی استعمال کرنا بہتر ہوگا۔

cerlamine lotion ماکر

فرنج میں ٹھنڈا کر لیں۔ صرف آدھے گھنٹے بعد اسے چہرے اور گردن پر لگا لیں اور ہلکے ہاتھوں سے جلد میں جذب کر لیں۔ موچر انزرو کو ہمیشہ سادہ پانی سے صاف کرنا چاہئے۔ گرم پانی سے چہرہ دھولیا تو ساری محنت ضائع ہو جائے گی اور جلد خشک ہو جائے گی یا دیکھیں اس طرح فاؤنڈیشن کا مقصد فوت ہو جائے گا۔

clay-based mask

انتخاب ہیں

30 برس سے منڈ تھراپی شروع کر دینی چاہئے۔ ملتان میٹھی کا ماسک بہترین انتخاب ہے اور آسانی سے دستیاب بھی ہے۔



کچھ ناز برداری پیروں کی بھی ہو جائے...

چائیزفٹ واش اور پیڈی کیورٹکنیک

سعیدہ فیتھی

ہم میں سے بیشتر لوگ اپنے پیروں کو نظر انداز کرتے ہیں اور ان کی دیکھ بھال سے یکسر بیگانہ رہتے ہیں۔ ہمارے پاؤں صبح سے شام تک ہمارا وزن اٹھاتے ہیں مگر ہم ان کی بالکل پرواہ نہیں کرتے۔ پیروں سے متعلق زیادہ تر مسائل ان کے غلط استعمال کے باعث پیدا ہوتے ہیں مثلاً جب ہم زیادہ دیر کھڑے رہتے ہیں تو ان کے عضلات میں دم آجاتا ہے یا جب زیادہ دیر پاؤں موڑ کر بیٹھا جائے تو یہ سُن سے ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح نشست و برخاست اور اٹھنے بیٹھنے کے غلط طریقوں کے باعث پیروں میں درد، ہڈیوں، جوڑوں کے مسائل اور عضلات کی نوٹ پھوٹ وغیرہ جنم لینے لگتی ہے۔ پیروں کی صحت دیکھ جسانی اعضاء کی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ چینی ایکو پیکچر اور ایکو پیریشن میں پیروں کو پورے جسم کا طبیب قرار دیا جاتا ہے اور تقریباً تمام امراض کا علاج پیروں پر مخصوص پریشر پوائنٹس کو ایک خاص ترتیب سے دبا کر کیا جاتا ہے جس کے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔

پیروں کو دھونا اور مساج کرنا نہ صرف انہیں خوبصورت اور صحت مند رکھتا ہے بلکہ تمام جسم کی تھکن اور سستی بھی دور کرتا ہے۔ چینی تو کہتے ہیں کہ "پاؤں دھوئیں اور نمیشن سے نجات پائیں۔" چین کے لوگ جب تھک جاتے ہیں تو سکون کی تلاش میں پاؤں دھونے والوں کے پاس جاتے ہیں۔ چین میں ڈنچی اور جسانی دباؤ اور عوارض سے نجات کا یہ تیر بہدف علاج سمجھا جاتا ہے اس لئے وہاں خاص فٹ واش پارلرز بنائے جاتے ہیں۔ پاؤں دھونے اور مساج کرنے کی یہ سہولت فٹ پاتھ سے لے کر بیوٹی پارلرز اور فائو اسٹار ہوٹلوں میں بھی ملتی ہے۔

پاؤں دھونے کے لئے ایک لکڑی کے تسلے میں خوشبودار جڑی بوٹیوں والا نیم گرم پانی استعمال کیا جاتا ہے جس میں کچھ دیر پاؤں بیٹھونے کے بعد آہستہ آہستہ رگڑ کر صاف کیے جاتے ہیں پھر مختلف زاویوں سے پاؤں کا مساج کیا جاتا ہے۔ ایک ماہر مساج کرنے والا تو اس دوران پاؤں کے مختلف حصوں سے دوسرے جسانی اعضاء کی نسبت بھی بیان کرتا جاتا ہے۔ غرضیکہ جسم کے تمام حصوں میں درد اور بے آرامی کا مداوا پاؤں کی اس مالش میں پنپا ہے۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے کا یہ پُر کیف تجربہ جسم کو اتنی راحت دیتا ہے کہ پاؤں دھلوانے والے پر فوڈ کی طاری ہونے لگتی ہے۔ آج کل ہمارے پیروں کی خوبصورتی کے لئے مقبول ہونے والا پیڈی کیورر واصل اس چینی فٹ واش کی ہی ایک شکل ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ بھی چست و توانار ہیں تو ہفتے میں دو سے تین بار خود اپنے پیروں کا مساج لازمی کیا کریں۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنی ابرھیوں کو بھی اوپر اٹھائیں، یہ ورزش تقریباً بیس بار کیجئے۔

ورزش نمبر 2

پیروں کو زمین پر چپٹا رکھ کر بیٹھ جائیں، اب پہلے تو بیچوں کے بل اٹھئے اور ہڈی کے عضلات کو سخت کیجئے، پھر ابرھی کی طرح اس طرح سے جسم کا بوجھ ڈالنے کے نچے فرش سے اٹھئے ہیں، یہ عمل بیس سے تیس بار کیجئے۔

ورزش نمبر 3

تائلیں اپنے سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیں، اب پیروں کی انگلیوں کو تختی سے تکیوں پر پھر پھیلائیں اس سے رگیں کھینچی ہیں۔ اس حرکت کے ساتھ اگر پیروں کو کٹھنوں پر سے گھمایا جائے تو پیروں کا دوران خون بہتر ہوتا ہے۔

ورزش نمبر 4

فرش پر ایک تولیہ پھیلائیے اس پر ننگے پاؤں کھڑے ہو جائیں، اب نچے سے تولیے کو پکڑ کر اسے اوپر اٹھانے کی کوشش کیجئے، یہ ورزش پیروں کی مجموعی قوت میں اضافے کا باعث بنے گی۔

ماہرین صحت پیروں کی فٹنس کے لئے
خصوصی ورزشیں تجویز کرتے ہیں، جو بہت
سے مسائل کا حل ہیں

پیروں
کی
بنیادی
صحت
اور فٹنس کا

انحصار ان کی قوت اور

چلک پر ہے۔ اس سلسلے میں چند خصوصی ورزشیں حیرت انگیز نتائج دیتی ہیں۔ ماہرین صحت انہیں صحت مند اور چلکدار بنانے کے لئے کچھ ورزشیں تجویز کرتے ہیں جن پر عمل بھرا ہو کر بہت سے مسائل حل

ہو سکتے ہیں۔ دراصل دوران خون کی گردش اور عضلات کو حرارت بہم پہنچانے کے اس عمل سے جسانی تھکان بھی زائل ہوتی ہے۔

ورزش نمبر 1

سیدھے بیٹھ کر اپنے گھٹنوں اور ٹخنوں کو پھیلا لیں اور بیچوں کو فرش سے اوپر اٹھائیں



ورزش نمبر 5
فرش پر بیٹھ کر تائلیں سامنے پھیلا لیں۔ اپنے پیروں کو سیدھا رکھئے پھر بیچوں کو پہلے دائیں جانب گھمائیں پھر بائیں جانب پھر نچے کی طرف کریں۔ اس ورزش سے پیروں کے اندرونی اور بیرونی عضلات مستحکم ہوں گے اس طرح نچنے کی موج اور درد سے بھی نجات ملتی ہے۔

ورزش نمبر 6

کرکٹ یا بیس کی بال پر اپنے تلوے رکھئے اور اس طرح بال کو رول کرتے رہیں۔ یہ بہت عمدہ ورزش ہے اور اس سے فوراً ہی فرحت کا احساس ہوتا ہے۔

ورزش نمبر 7

اپنے بیچوں کو تقام لیں اور ٹخنوں کو آگے حرکت دیں۔ اس دوران ہاتھوں کی انگلیوں سے ابرھی کا مساج کریں۔ ہاتھوں کو گول گول گھمائے ہوئے ٹخنوں سے پچھلی جانب اور پچھلے سے ٹخنے کی جانب آئیں، یہ ورزش چونکہ مساج پر مشتمل ہے اس لئے یہ تھکن کو فوراً دور کرتی ہے۔

اپنے پیروں کی تھوڑی سی ناز برداری کیجئے تاکہ یہ تمام عمر آپ کی ناز بردار یاں اٹھائیں لیکن ہاں خود پر موٹا پاٹاری نہ کریں۔ جسم جس قدر زونی ہوگا پیروں پر اسی قدر وزن بڑھے گا۔ انہیں صاف ستھرا اور خود کو ہلکا بھلکا رکھئے۔



کچھ نازک سے یہ پیروں کے پہناوے

تزئین کا سامان ہوتے ہیں

جب بات ہو پیروں کی ناز برداری کی تو جان لیجئے کہ کوئی بھی سراپا پیروں کی خوبصورتی اُجاگر کئے بغیر نامکمل ہے، ادھورا رہتا ہے۔ لباس کی طرح یہ سینڈل، چمپلیں اور پمپس پیروں کی دلکشی اور جاذبیت بڑھا دیتے ہیں۔ لہذا شخصیت کو دل آویز بنائیے، پازیب سے نکل ایتال اور مہندی لگانے تک انہیں حسین اور پرکشش بنانے کے سوسوچتیں کیجئے کہ عید تو روز روز نہیں آتی۔

جب گرمیوں میں چوٹی سے ایزی تک پسینہ بہتا ہے تو ایسے میں کھلے پٹے یا کھلے دھانے والے جوتے ہی سب کو آرام دہ لگتے ہیں۔ پسند کیجئے ان اسٹائلز جوتوں میں کوئی ایک یا دو جوڑی جوتے اور بن جائیے خوش ادا، خوش بیکر اور اپنا لیجئے کوئی اسٹائل!



منرل میک اپ... نام اک شبنمی احساس کا

اس بار سچ دھج کا انداز نیا ہو

چاہیں تو gloss کے ساتھ ملا کر استعمال کر سکتی ہیں۔ اسے Pure pigment کہا جاتا ہے۔ ہر بار تقریبات اور موسم کے لحاظ سے انفرادی شیڈ تخلیق کر کے خود کو نیا بن دیا جاسکتا ہے۔ ایسا نیا بن اور انفرادیت کہ جسے دیکھنے والے بھی یقیناً سحر اہیں گے۔

پرائی کنٹیک پر مشتمل کاسٹیکس مصنوعات جلد کے مسامات بند کرتی تھیں گو کہ اب بھی ایسی کئی مصنوعات مارکیٹ میں دستیاب ہیں اور بہتر سن سن بھی انہیں استعمال کرتے ہیں۔ تاہم منرل میک اپ آجانے کے بعد رات بھر میک اپ رکھنے کے باوجود جلد کے مسامات بند نہیں ہوتے اور کیکل مہاسوں یا دانوں کی تکالیف پیدا نہیں ہوتیں۔ جلد اگر آکسیجن کا جذبہ کرتی رہے گی تو دانے یا جلد پر نشانات نہیں ہوں گے۔

منرل فاؤنڈیشن

آپ کو حیرت ہوگی کہ جدید ساخت کی یہ فاؤنڈیشن پاؤڈر کی شکل میں دستیاب

منرل واٹر کی اصطلاح ایسی نئی نہیں۔ یہ قدرتی خواص سے بھر پور پانی ہے جس میں اضافی نمکیات اور اجزاء شامل کئے جاتے ہیں اور منرل کاسٹیکس میں معدنیات کا یہ جادو پانچ دس منٹ کے دورانے پر مشتمل میک اپ کی بددلت ظاہر نہیں ہوتا بلکہ یہ روزانہ کی دیکھ بھال اور جلد کی گہرائی تک صفائی اور کاسٹیکس کے کییمیائی اثرات زائل کرنے سے ظاہر ہوگا۔

مثال کے طور پر ایک فیس پاؤڈر بظاہر جلد کی glow کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر اس کے کییمیائی اجزاء جلد پر ایسی ہی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں تو یہ کاسٹیک آپ کے لئے موزوں نہیں۔ دنیا بھر کی کاسٹیکس بنانے والی کمپنیاں اب منرل پر مشتمل کاسٹیکس بنا رہی ہیں تاکہ بیرونی استعمال سے جلد کو ندرائیت اور تازگی مہیا کی جاسکے۔

منرل میک اپ روزانہ کی جلد کی ٹکست وریخت اور بناوٹ بہتر کرتا ہے۔ ایسے



ہے۔ یہ محض ہمارا خیال ہے کہ پاؤڈر کی شکل کی فاؤنڈیشن بہت جلد ساخت ہو جاتی ہے۔ یہ بھی مفروضہ ہی ہے کہ اس شکل کی فاؤنڈیشن جلد پر بہت دیر تک ٹھہر نہیں سکتی، لیکر اس نمودار کرے گی اور چہرے پر خشکی کا احساس نمایاں کر دے گی۔

آپ کو اس کے استعمال کا ایک آسان طریقہ بتاتے ہیں۔ کچھ زیادہ نہیں موشہرہ زری تھوڑی سی مقدار آڑھلی پر لے کر تازک انگلیوں سے چہرے اور گردن کے اطراف لگا کر فوراً پاؤڈر فاؤنڈیشن لگائیں یا کسی برتن یا شیشی میں ان دونوں کو باہم ملا کر محفوظ کر لیں اور جب چاہیں اسے استعمال کر لیں۔

گریموں میں گھر سے باہر خاص کر دوپہر کو باہر جاتے وقت منرل فاؤنڈیشن سن بلاک کا کام کرتی ہے۔ UVA یعنی الٹرا وائلٹ شعاعیں گری اور پسینے کے باعث نکتہ ہی پر اٹانڈ نہیں ہوتیں بلکہ جلدی بیماری خاص کر ایکزیم ہو سکتا ہے۔ Matte فینشنگ اس کی اضافی خوبی ہے۔ تاہم چہرے کی شادابی اور شبنمی احساس کے لئے اچھے اور معیاری برشرز کا استعمال یقینی بنائیں تاکہ منرل finish کے فرق کا موازنہ آپ خود کر سکیں۔

فطری معدنیات جو ہماری روزمرہ کی خوراک کا حصہ ہونے چاہئیں لیکن لاطینی کے باعث ہم انہیں غذائی اجزاء کی شکل میں حاصل نہیں کر پاتے۔

منرل میک اپ کے اجزاء

کاسٹیکس میں کییمیائی اجزاء بہر حال شامل ہوتے ہیں۔ مثلاً Titanium dioxide اور Zinc oxide کی موجودگی آپ کو دھوپ کی تپش کے ضمنی اثرات سے بچاتی ہے۔ یہ اجزاء کیکل مہاسوں، موہی اثرات یا بیماری کے بعد جلد پر نمایاں ہونے والے نشانات میں مفید ہوتے ہیں۔ جب کبھی آپ جلد کی پڑھوگی یا بے روئی کو محسوس کریں، منرل میک اپ ہی کا انتخاب کریں، کیونکہ یہ جلد کی تازگی میں اضافہ کرتا ہے اسے اور مسائل میک اپ بھی کہا جاتا ہے۔

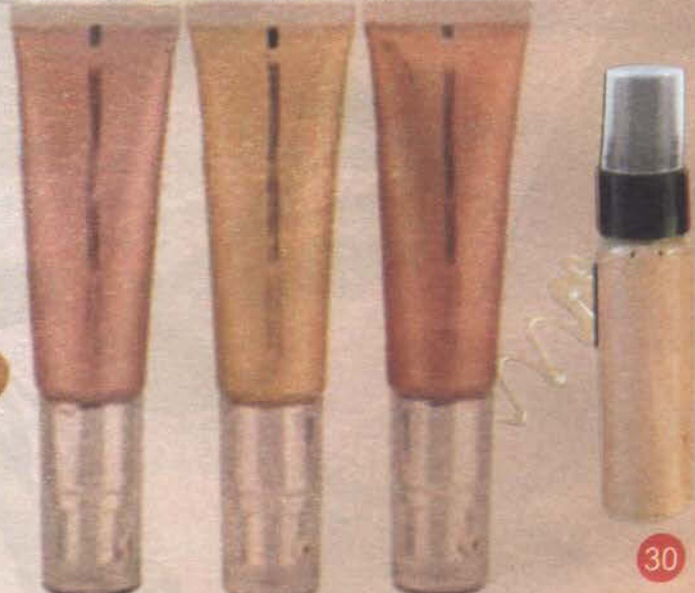
منرل کریم اور پاؤڈروں کی شکلوں میں محفوظ انتخاب ہیں

میک اپ کی مصنوعات بنانے والی کمپنیوں نے اسے بیوٹی کریم اور پاؤڈر یا فاؤنڈیشن کی صورت میں بھی محفوظ کیا ہے۔ اس کی ہمہ صفتی کے باعث اسے ٹرانسپیرنٹ کہا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو کریم اور پاؤڈر کے امتزاج سے کوئی نیا شیڈ بھی بنا سکتی ہیں۔ آپ

اس میک اپ کی خوبی یہ ہے کہ رات بھر

چہرے پر لگے رہنے کے باوجود جلدی

مسامات بند نہیں ہوتے



اس عید پر پائیں یہ خاص تحفہ اور بنائیں
اپنی عید کو میٹھی خوشیوں سے بھر پور



کسٹرڈ شیر خرما

ترکیب:

اس منفرد ڈش کو بنانے کے لئے ایک لیٹر دودھ کو بال کر اس میں آدھی پیالی سویاں ڈال دیں اور اسے ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں۔
پھر ریٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق اس میں کسٹرڈ اور چینی شامل کر دیں اور حسب پسند گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

ٹھنڈا ہونے پر اس میں حسب پسند کئے ہوئے پھل شامل کر کے پیش کریں۔

اجزاء:

دودھ
سویاں
کسٹرڈ
چینی
موتی پھل (حسب پسند)
ایک لیٹر
آدھی پیالی
پسندیدہ ذائقہ کا ساشے
حسب نشا
ایک پیالی



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com, Website : www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

06 جمعہ عائلی گیری پلاؤ چھوٹی موٹی کوفتہ	05 جمعرات ملائی چکن مصالحہ چیزی اسٹک اور بیٹا سوڈمی	04 بدھ توا قیہ چکن اینڈ بیجی رول	03 منگل چکن رزالہ فلورل پیٹیر		02 پیر کبابی پرائھا اسپائڈ چکن ودفروٹ سالسا	01 اتوار توری انڈے قیہ تکہ
12 جمعرات مرغ بھیل پوری ٹیسکو نی پیزا		11 بدھ جنجریف بچ کریم کوز	10 منگل اسٹفڈ مکس پلیٹر پوٹینو پف	09 پیر چینیگا مصالحہ لڑائی فلاورز	08 اتوار بھیچ چکن مرغ چاٹ	07 ہفتہ کباب دلپسند فروٹ اسٹورواٹ چاکلیٹ کرچ
8 بدھ شاؤ سینزا چاکلیٹ ٹریک	17 منگل روٹ لاہوری سموسہ چاٹ	16 پیر فروٹ چاٹ اور پنجابی چھولے جرمن چیز کیک	15 اتوار چکن لیورودگا رلک ٹوسٹ آکس کریم مزیدار	14 ہفتہ دال نو بہار مرغ درباری	13 جمعہ زعفرانی بریانی موساکا	
4 منگل کڑای بریانی بیکڈا چاری چکن	23 پیر انڈا سبز گریوی سرکہ گوشت		22 اتوار تل قیہ نوڈلز کیک	21 ہفتہ بگوری چکن نئی ڈیٹ سلاسر	20 جمعہ امریکن کلفٹس ریڈ ویلوت کیک	19 جمعرات شیر خرما و قوامی سویاں میکرونی فریئرز
30 منگل اسٹفڈ تکہ کباب آلو کاروفن جوش	29 پیر چنار وواں گوشت بیلے کاساں	28 اتوار آلو چانپ مصالحہ انڈے کاشای حلوہ	27 ہفتہ زر کسی پلاؤ اسٹنٹ پزا	26 جمعہ پالک پرائھا چنگیری زوی گوشت	25 جمعرات سویت اینڈ سارنوڈل چکن چکن چیز سو فلی	25 بدھ دال قیہ نوڈلز اسٹفڈ ونگز

شیر خرماء اور قوامی سویاں

قوامی سویوں کے اجزاء:

سویاں	ایک پیالی
چینی	دو پیالی
دودھ	تین پیالی
الاجچی، بادام پتے	حسب پسند
زر دے کارنگ	چنگی بھر
ڈالڈا VTF بنا پتی	ایک پیالی

شیر خرمے کے اجزاء:

سویاں	50 گرام
دودھ	ایک لیٹر
چھوہارے	چھ سے آٹھ عدد
کنڈیسڈ ملک	ایک پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
بادام پتے	50 گرام
ڈالڈا VTF بنا پتی	چار کھانے کے چمچ

قوامی سویاں بنانے کے لئے:

ترکیب:

- ♦ پین میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالیں اور اس میں باریک کئے ہوئے بادام پتے اور الاجچی ڈال کر کڑا لیں
- ♦ اس میں سویاں ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ بھونیں پھر چینی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ چینی کھلنے پر آجائے
- ♦ دودھ کو ابال کر اس میں زردے کارنگ شامل کر لیں اور اسے بھنی ہوئی سویوں میں ڈال دیں، درمیانی آنچ پر ابال آنے دیں پھر آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر توے پر رکھ دیں
- ♦ دودھ خشک ہونے پر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

- ♦ چھوہاروں کو دھو کر باریک کاٹ لیں اور ایک پیالی دودھ میں بھگو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پھر ان کو دودھ سمیت بلینڈر میں ڈال کر مونا پیس لیں
- ♦ فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں، پہلے باریک کئے ہوئے بادام پتے ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر پسے ہوئے چھوہارے ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- ♦ دودھ کو ابالنے کے بعد پندرہ سے بیس منٹ پکا کر گاڑھا کر لیں اور اس میں سویوں کو ڈالڈا VTF بنا پتی میں سنہرا بھون کر شامل کر دیں۔ پھر اس میں چمچ چلاتے ہوئے بھنے ہوئے چھوہارے ڈال دیں
- ♦ چار سے پانچ منٹ پکانے کے بعد اس میں کنڈیسڈ ملک ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- ♦ گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈی پھینٹی ہوئی کریم شامل کر کے ڈش میں نکال لیں

پریزینٹیشن: دونوں ڈشز پر بادام پتے چھڑک لیں اور عید کے پرسترت موقعہ پر حسب پسند ٹھنڈے یا گرم سے مہمانوں کی تواضع کریں۔



قیمہ تگہ

اجزاء :

آدھی پیاز	دہی	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	دو عدد	پیاز (کچی پس ہوئی)	آدھا کلو	قیمہ
ایک عدد	انڈا	چار کھانے کے چمچ	بھنے ہوئے پننے	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	ڈبل روٹی کے سلاؤس	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا ناریل	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	لال مرچ پس ہوئی	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا درک لہسن
حسب ضرورت	ڈالڈا VTF بنا پتی	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	کچری پس ہوئی

ترکیب :

- ◆ بین میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- ◆ فرائینگ بین میں دھنیا، زیرہ، پننے اور ناریل کو ہلکا سا گرم کر کے پس لیں
- ◆ قیمے میں نمک، اورک لہسن، کچری، پس ہوئی پیاز، تلی ہوئی پیاز، لال مرچ، گرم مصالحہ اور پسا ہوا خشک مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ◆ اس قیمے کو کم از کم دو گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں، پہلے سے چولہے پر گرم کیے ہوئے کولے کے ٹکڑے کو قیمے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال دیں
- ◆ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر کولڈ ڈال کر قیمے کو پکنے کے لئے رکھ دیں، شروع میں دو سے تین منٹ آنچ تیز رکھیں پھر آنچ بالکل ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- ◆ چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں پھر اس میں انڈا اور ڈبل روٹی کے سلاؤس کو چورا کر کے ملا دیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں
- ◆ دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں، پھر فرائینگ بین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں



زعفرانی مٹن بریانی

جزاء :

دس سے بارہ عدد	کالی مرچ	ایک کلو	بکرے کا گوشت
دو عدد	بڑی الائچی	750 گرام	چاول
تین سے چار عدد	چھوٹی الائچی	آدھا چائے کا چمچ	مٹن
ایک چائے کا چمچ	سیاہ زیرہ	حسب ذائقہ	دورک ہسن پسا ہوا
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	چار کھانے کے چمچ	پیاز
دو پیالی	دودھ	تین عدد درمیانی	دارچینی
ایک پیالی	دہی	دو ٹکڑے	لوگ
ایک پیالی	ڈالٹا VTF بنا پتی	چھ سے آٹھ عدد	

ترکیب :

- اس خاص بریانی کو بنانے کے لئے سب سے پہلے ایک پیالی گرم دودھ میں زعفران کو بھگو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- گوشت کو دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، دہی، دودھ اور دو کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF بنا پتی ڈال کر درمیانی آئج پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت پکنے پر آجائے تو آئج ہلکی کر دیں اور اس میں دارچینی، لوگ، کالی مرچ، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی، سیاہ زیرہ اور سفید زیرے کو موٹا کوٹ کر ڈال دیں
- گوشت گل جائے تو بوتلیوں کو علیحدہ نکال لیں اور بخنی کو چھان لیں، زعفران ملے دودھ کو اتنا پھینٹیں کہ وہ اچھی طرح یکجان ہو جائے
- علیحدہ پین میں ڈالٹا VTF بنا پتی کو درمیانی آئج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
- اس میں دورک ہسن گوشت اور بخنی ڈال کر اتنا بھونیں کہ پانی خشک ہو جائے اور گوشت مکمل طور پر گل جائے
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ایک کئی ابال کر چھلنی میں ڈال دیں، پھر بڑے سائز کے پین میں آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں اور اس پر آدھی پیالی زعفران والا دودھ ڈال دیں
- پھر تیار کیا ہوا گوشت ڈال کر بقیہ چاول ڈالیں اور آخر میں دو بارہ سے زعفران والا دودھ ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آئج پر دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن: عید کے موقعہ پر اس خاص بریانی کو پیش کرتے ہوئے حسب پسند میوووں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

ڈٹیس سلاٹسز

جزاء :

شہد	دو کھانے کے چمچ	شہد	کھجور
اخروٹ	آدھی پیالی	ایک پیالی	میدہ
لیبوں کارس	ایک کھانے کا چمچ	ڈبڑھ پیالی	جو کادلیہ
مارجرین	دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ	چینی
ڈالٹا VTF بنا پتی	چار کھانے کے چمچ		

ترکیب :

- اخروٹ کی گری کو اچھی طرح صاف کر لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- کھجوروں کو دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور پین میں ڈال کر ان پر چار کھانے کے چمچ پانی ڈال دیں۔ ہلکی آئج پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں۔

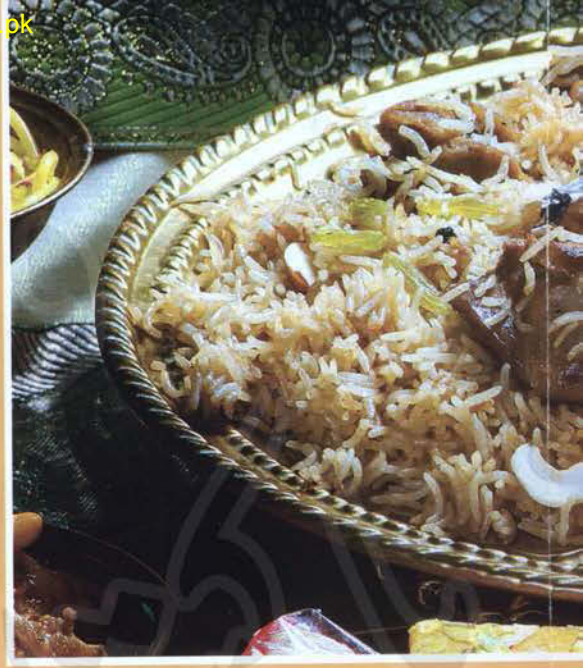
- شہد اور لیموں کارس ڈال کر مزید تین سے چار منٹ پکائیں اور لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے پیسٹ بنالیں۔
- اخروٹ ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔
- میدے میں دلیہ، چینی، مارجرین یا مکھن اور ڈالٹا VTF بنا پتی ڈال کر گوندھ لیں اور اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں
- بیکنگ پین لے کر گندھے ہوئے میدے کا ایک حصہ ڈالیں، اس پر کھجور کا پیسٹ پھیلا کر ڈالیں اور آخر میں میدے کا دوسرا حصہ ڈال دیں
- اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور پین کو رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر پین سے نکال کر سلاٹسز کاٹ لیں

پریزینٹیشن: اسے ٹھنڈی فریش کریم کے ساتھ پیش کر کے اس کا مزہ دو بالا کیا جاسکتا ہے۔ کھجور چونکہ غذائیت سے بھرپور پھل ہے تو اس کا لطف گرم و سرد، دونوں موسم میں اٹھایا جاسکتا ہے۔

اسپائسڈ چکن ودفروٹ سالسا

اجزاء:

چھ سے آٹھ عدد	انگور	دو عدد	چکن بریسٹ
100 گرام	فرنج بینز	حسب ذائقہ	نمک
ایک عدد	پیاز	آدھا چائے کا چمچ	لہسن پاؤڈر
آدھا چائے کا چمچ	مسٹرڈ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی
چار کھانے کے چمچ	لیموں کارس	ایک عدد	ٹماٹر
ایک چائے کا چمچ	پہپر ریکا پاؤڈر	تین سے چار عدد	اسٹرابیری
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا ویو آئل		



ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں، پیاز، ٹماٹر، انگور اور اسٹرابیری کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- فرنج بینز کے دو دو ٹکڑے کر کے انھیں چار سے پانچ منٹ ابلتے ہوئے پانی میں پکا کر نکال لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- ایک پیالے میں نمک، کالی مرچ، پہپر ریکا، لہسن اور مسٹرڈ پاؤڈر کو ڈالڈا ویو آئل کے ساتھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس منٹ کے لئے فرنیچ میں رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو دونوں طرف گہرے کٹ لگائیں اور ان پر لیموں کارس مل دیں، پھر مصالحوں کے کچھ فرنیچ سے نکالیں اور چکن بریسٹ کو اس سے میرینیٹ کر کے دوبارہ سے آدھے گھنٹے کے لئے فرنیچ میں رکھ دیں
- گرل پین کو آٹھ سے دس منٹ درمیانی آنچ پر رکھ کر گرم کر لیں اور اس پر میرینیٹ کئے ہوئے چکن بریسٹ کو رکھ کر گرل کریں
- اتنی دیر گرل کریں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے اور اوہ اچھی طرح اندر تک پک جائے (دس سے بارہ منٹ)
- تمام کٹی ہوئی سبزیوں اور پھلوں کو مصالحے والے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فرنیچ میں رکھ دیں تاکہ پھلوں کا اپنا پانی نکل کر سالسا کا ذائقہ بڑھا دیں

پریزنٹیشن: گرل کی ہوئی چکن کو خوبصورتی سے کاٹ کر پلیٹر میں لگائیں اور کناروں پر فروٹ سالسا سے سجا کر اس غذا کی بھری ڈش کا لطف اٹھائیں۔





اسٹفڈ رولز

ترکیب:

- چھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، چکن کے بھی پستے پارچے کاٹ کر دھولیں۔ مشرومز، زیتون اور شملہ مرچ کو دھو کر باریک چوب کر لیں
- پین میں مارجرین یا کھن کو ہلکی آگ پر پگھلا لیں اور اس میں باریک آٹلیٹ کی طرح کئی ہوئی پیاز ڈال دیں، نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں لہسن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ڈھک دیں۔
- اتنی دیر پکانیں کہ پیسٹ گاڑھا ہو جائے پھر اس میں مشرومز، زیتون اور شملہ مرچ ملا لیں
- میدے سے تین نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور چھلی اور چکن کے پارچوں پر ہلکا سا چھڑک دیں، توڑے پر ایک سے دو کھانے کے پیسٹ ڈال ڈالو اور آٹل ڈال کر ان قتلوں کو ایک سے دو منٹ فرائی کر کے نکال لیں۔ پڑا کی روٹی کو بھی توڑے پر دو سے تین منٹ کے لئے سینک لیں اور سلاٹسز کاٹ لیں
- ایک ٹرے میں چھلی اور چکن کے پیسے، پڑا کی سلاٹسز اور ڈبل روٹی کے سلاٹسز رکھیں اور ان پر ٹماٹر کا پیسٹ پھیلا کر لگا دیں۔ پھر ان سب پر ڈال ڈالو اور آٹل، کش کیا ہوا چیز، اجوائن اور تمام چھڑک دیں اور ان کو رول کر لیں
- پھر بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے ان تمام رولز کو رکھیں اور 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے ادون میں بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ میں سہرے ہونے پر نکال لیں، درمیان میں ڈبل روٹی اور پڑا کو دیکھ کر دو سے تین منٹ پہلے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان مختلف اور منفرد رولز کو حسب پسند ٹماٹو کچپ یا چھنی کے ساتھ عید پر مہمانوں کو پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	چھلی کے قتلے
200 گرام	چکن بریسٹ
چار سے چھ عدد	ڈبل روٹی کے سلاٹس
ایک عدد	پڑا پڑے
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پسوا ہوا لہسن
ایک عدد	پیاز
ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ
ڈیڑھ پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ
ایک پیالی	چیز رچیز
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن
آدھا چائے کا چمچ	تمام
آدھا چائے کا چمچ	پس ہوئی کالی مرچ
تین سے چار عدد	مشرومز
چھ سے آٹھ عدد	زیتون
ایک عدد	شملہ مرچ
دو کھانے کے پیسے	میدہ
دو کھانے کے پیسے	مارجرین یا کھن
حسب ضرورت	ڈال ڈالو اور آٹل



پیچ کریم کونز

ترکیب:

- ڈالٹا VTF ہائیتی کو پھینٹ کر فرنیچ میں رکھیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدہ میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔ ملل کے تیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو بارہ اونچ لہبا اور نوانچ چوڑا تیل لیں، ڈالٹا VTF ہائیتی پھیلا کر لہبائی میں نوانچ تک ڈالیں اور تین تہہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- فریزر سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دو بارہ تیل میں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیسٹری تیار ہے۔ اس کو تیل کراس کی ایک اونچ چوڑی پٹیاں کاٹ لیں
- سلور یا دھات کی بنی ہوئی کون لے لیں اور ان پر پٹی کو اس طرح لپیٹیں کہ نیچے سے مکمل طور پر بند ہو جائے اور اوپر کا حصہ کھلا چھوڑ دیں تاکہ اس میں کریم بھری جاسکے
- بیکنگ ٹرے کو پکنا کر کے اس میں تیار کیے ہوئے کون رکھ دیں اور بیس منٹ پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں۔ اوون سے نکال کر ہلکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں سے کون کا سا نچا احتیاط سے نکال لیں

پف بنانے کے اجزاء:

میدہ	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
انڈا	ایک عدد
ڈالٹا VTF ہائیتی	دو پیالی

فلنگ کے اجزاء:

آڑو	دو عدد
فریش کریم	آدھی پیالی

فلنگ بنانے کے لئے:

- کریم کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر فرنیچ میں رکھ کر خشک ٹھنڈا کر لیں، آڑوؤں کو دھو کر چھیل کر ہلکا ہلکا پکل لیں۔ کریم کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ کر اس میں آڑو ملا لیں

پریزنٹیشن:

تیار کیے ہوئے کون میں اس ٹھنڈی پیچ کریم کوچھ سے یا آئنگ گن کی مدد سے بھر دیں اور عید فرالی پر بجا کر مہمانوں کو خوش کریں۔



ٹسکو نی پزا

ترکیب:

- میدے میں نمک، نمیر، چینی، دودھ اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالو اور آئل ڈال کر ملائیں اور دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے ایک کھانے کا چمچ ڈالو اور آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- بیٹکن کے گول قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں، زیتون کے دودھ بکڑے کر لیں، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چیز کو کوش کر کے رکھ لیں
- فرائنگ پین میں درمیانی آج پر دوسے تین کھانے کے چمچ ڈالو اور آئل کو گرم کریں اور بیٹکن کے قتلوں کو تیز آج پر ہلکا سا فرانی کر کے نکال لیں
- اوون کو 180°C پر تیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور پزا پین کو ہلکا سا ڈالو اور آئل لگا لیں۔ گندھے ہوئے میدے کی دو روٹیاں تیل لیں
- ایک روٹی کو پزا پین میں لگا کر اس پر بیٹکن کے قتلے پھیلا کر رکھیں اور اس پر ایک بیانی چیز ڈالیں اور تھوڑی سی لال مرچ، اجوائن اور تھام چھڑک کر اوپر سے دوسری روٹی لگا لیں
- اس پر چیز پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے ٹماٹر، شملہ مرچ، زیتون، سوٹ کارن ڈالیں اور آخر میں اوپر سے لال مرچ اجوائن، تھام اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالو اور آئل چھڑک کر بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر شام کی چائے پر یا عید ترائی پر اس منفرد پزا کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

تین بیانی	میدہ
ایک کھانے کا چمچ	خنگ غیر
حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	چینی
آدھی بیانی	نیم گرم دودھ
200 گرام	بیٹکن
آدھی بیانی	سوٹ کارن
ایک عدد	شملہ مرچ
چھ سے آٹھ عدد	زیتون
دو عدد درمیانی	ٹماٹر
ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ
آدھا چائے کا چمچ	پن ہوئی اجوائن
آدھا چائے کا چمچ	تھام پاؤڈر
دو بیانی	چیز ریز
حسب ضرورت	ڈالو اور آئل



مرغ درباری

ترکیب:

- چکن کے آٹھ کلوے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں
- کا جو یا بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور پیس کر رکھ لیں
- پیس میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم رکھیں اور اس میں میتھی دانہ ڈال دیں، جب وہ کڑکڑانے لگے تو تیل کو چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں اور احتیاط سے چھان لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور پیستے ہوئے ساتھ ہی خشکاش بھی شامل کر لیں
- چھان کر کے ہوئے ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو دوبارہ سے پیس میں ڈالیں اور اس میں ادک لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور ہلدی ڈال کر فرائی کریں اور ساتھ ہی پیاز اور ٹماٹر کا سچر اور پیسے ہوئے بادام ڈال دیں
- اچھی طرح بھون کر جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں چکن ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں
- پھر اس میں دہی اور کریم کو پھینٹ کر ڈالیں اور ساتھ ہی نمک اور گرم مصالحہ شامل کر دیں
- ہلکی آگ پر سات سے آٹھ منٹ پکائیں اور آخر میں کیوڑہ اسنس چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پرینٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹنا ہوا ہر مصالحہ چھڑک دیں اور شیر مال یا تافان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- ایک کلو
- دو کھانے کے چمچ
- حسب ذائقہ
- تین عدد درمیانی
- تین سے چار عدد درمیانی
- تین کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی
- ایک پیالی
- چند قطرے
- آدھی پیالی
- چکن
- ادک لہسن
- نمک
- پیاز
- ٹماٹر
- میتھی دانہ
- لہسی ہوئی لال مرچ
- پسا ہوا دھنیا
- سفید زیرہ
- گرم مصالحہ پسا ہوا
- خشکاش
- کا جو یا بادام
- دہی
- فریش کریم
- کیوڑہ اسنس
- ڈالڈا کو ٹنگ آئل



آئس کریم مزیدار

ترکیب:

- ایوپورٹڈ میلک (evaporated milk) ایک ٹن/400 ml
- فریش کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکال کر بخشنا کر لیں۔ آم یا اسٹراپیری کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایوپورٹڈ میلک (evaporated milk) کو فریزر سے نکال کر ٹھنڈا سے کاٹ کر نکال لیں اور بڑے پیالے میں ڈال کر الیکٹریک بیٹر کی مدد سے پھینسا شروع کریں
- اسے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ اپنی مقدار سے چار گنا بڑھ جائے، اسے فریج میں رکھ دیں پھر علیحدہ پیالے میں کریم کو پھینٹیں
- کنڈینسڈ میلک میں فوڈ کلر (جس رنگ کا پھل استعمال کیا جائے وہ رنگ لے لیں) ڈال کر پھینٹ لیں۔ پھر ایک بڑے پیالے میں تمام پھینٹی ہوئی چیزوں کو ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور اس میں پھل شامل کر دیں
- آئس کریم کے کچھ کواہر ٹائٹ ڈنٹے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ چار سے چھ گھنٹے میں آئس کریم تیار ہو جائے گی اور موسم میں گرمیاں شام میں بنا کر رکھ دیں تو صبح تیار ہوگی

اجزاء:

- ایوپورٹڈ میلک (evaporated milk) ایک ٹن/400 ml
- کنڈینسڈ میلک
- فریش کریم
- فوڈ کلر
- اسٹراپیری یا آم
- دو پیکٹ/400 ml
- آدھا چائے کا چمچ
- دو پیالی

پریزنٹیشن:

پیالوں میں نکال کر خوبصورتی سے کٹے ہوئے پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔



جرمن چیز کیک

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے سادہ اسٹیج کیک تیار کر لیں۔ اسے بنانے کے لئے چھ کھانے کے چمچ میدے میں آدھا چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں، تین انڈے کی سفیدیوں میں چھ کھانے کے چمچ لہسی ہوئی چینی ڈال کر الیکٹریک بیٹر کی مدد سے پھیلتیں اور سخت ہونے پر اس میں زردیاں شامل کر دیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالنے ہوئے ملا لیں اور ایک چائے کا چمچ وینلا اسنس ڈال دیں۔ اس آمیزے کو رنگ بین میں ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر تیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں۔ روم ٹمپریچر پر رکھ کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں
- فلنگ بنانے کے لئے پہلے فریش کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا دودھ ملاتے ہوئے الیکٹریک بیٹر سے اتنی دیر پھیلتیں کہ وہ اچھی طرح گاڑھی ہو جائے
- کریم چیز میں انڈا ملا کر پھیلت لیں، پھر اس میں نمک اور چینی ڈال کر ہلکا سا ملا لیں۔ بین میں ڈال کر ہلکی آج پر کھیں اور چمچ چلاتے ہوئے دوسے تین منٹ پکا کر اتار لیں
- کریم چیز کو تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے اسے پھیلتی ہوئی کریم میں ملا دیں اور اسے کیک کے اوپر ڈال کر اسے ٹھنڈا کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح بیچ ٹھنڈا ہونے پر کیک کوٹن سے نکالیں اور اوپر سے کٹا ہوا پھل ڈال دیں، دو بارہ سے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار کیک کو کناروں سے پگھلی ہوئی کوئنگ چاکلیٹ سے سجا کر پیش کریں۔

اجزاء:

دو پیکٹ	فریش کریم
آدھی پیالی	دودھ
ایک پیالی	کریم چیز
ایک عدد	انڈا
چمکی بھر	نمک
ایک کھانے کا چمچ	چینی
ایک پیالی	انڈاس
ایک عدد	آم
ایک عدد	سادہ اسٹیج کیک



روٹ

ترکیب:

- چینی اور ڈالدا VTF ہائی کو ایک پیالے میں ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- سوچی کو چھان کر رکھ لیں، خشکاش کو اچھی طرح صاف کر کے دھو کر خشک کر لیں۔ بادام پستوں کو موٹا موٹا کوٹ لیں، چائٹل اور زعفران کو پیس کر گرم دودھ میں ملا لیں
- انڈوں کو بیٹر کی مدد سے ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں پیسی ہوئی الائچی ملا لیں
- چینی اور ڈالدا VTF ہائی والے کسچر میں پھینٹے ہوئے انڈوں کو ڈال کر ملائیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی سوچی اور بادام پستے ڈال کر ملا لیں
- آخر میں اس میں چائٹل اور زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر ملائیں اور اسے بیکنگ پیمن میں ڈال دیں
- ادون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور بیکنگ پیمن کو اس میں رکھتے ہوئے اوپر سے خشکاش اور تھوڑے سے بادام پستے چھڑک دیں
- ہلکا سا ہاتھ سے دبا کر ادون میں رکھ دیں، بیس سے پچیس منٹ تک یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

ادون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر ٹھنڈا کر لیں اور ٹن سے نکال کر خوبصورتی سے کاٹ لیں، اس مرتبہ میڈیٹارڈش بھی آپ کی عید فرالی کی رونق بڑھائے گی۔

اجزاء:

- دو پیالی سوچی
- دو پیالی نہیں ہوئی چینی
- آدھا چائے کا چمچ زعفران
- چار سے پانچ عدد انڈے
- ایک پیالی بادام پستے
- دو سے تین عدد چھوٹی الائچی
- چمکی بھر چائٹل لیا ہوا
- دو کھانے کے چمچ خشکاش
- دو کھانے کے چمچ دودھ
- دو پیالی ڈالدا VTF ہائی



چاکلیٹ ڈیک

ترکیب:

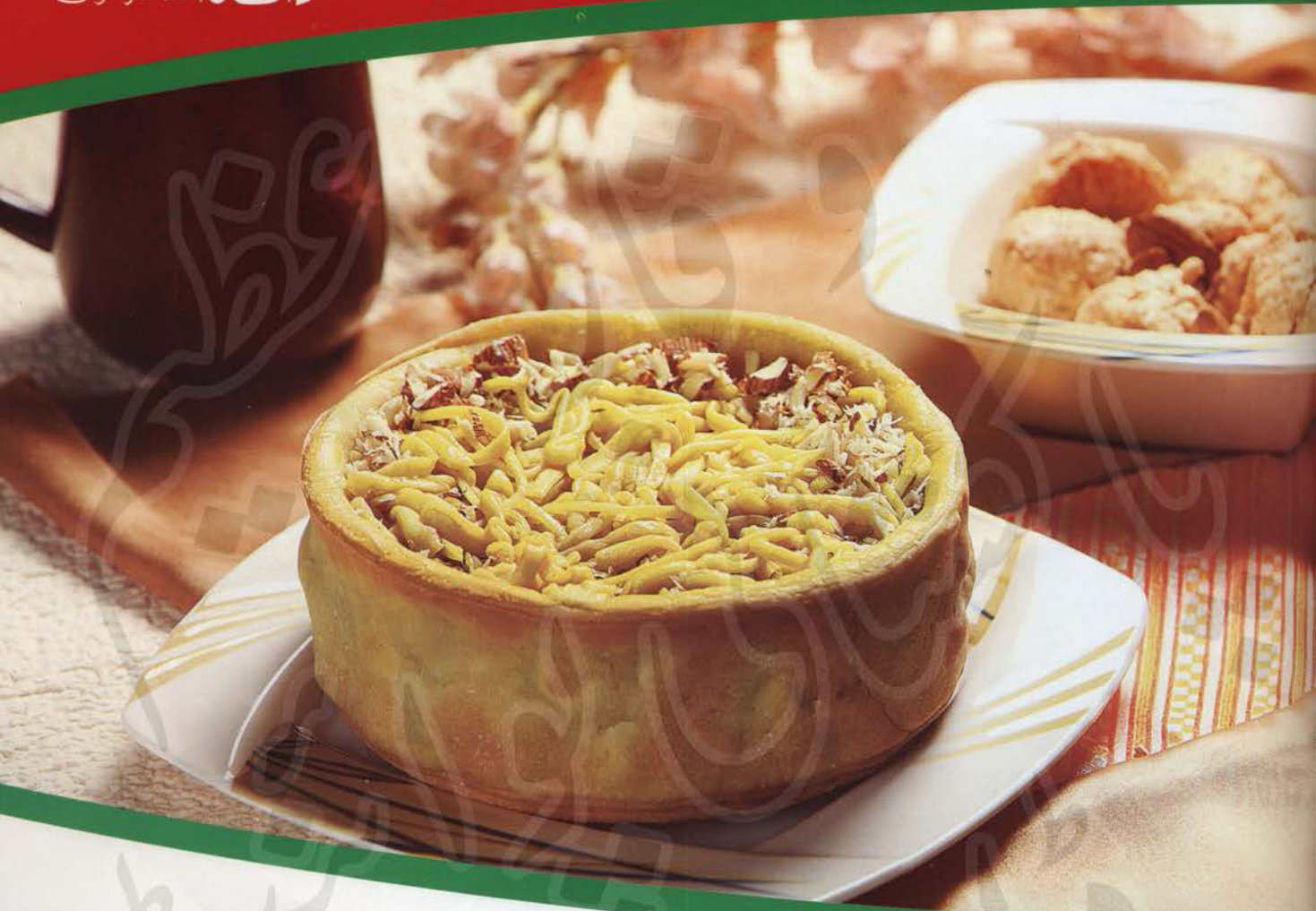
- میدے کو چھان کر رکھ لیں، انڈوں کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے روم ٹمپریچر رکھ کر ان کی سفیدی اور زردی علیحدہ کر لیں۔ کوئنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور ایک گول ایک پیمن کو یا علیحدہ علیحدہ چھوٹے پیمنز کو پکانا کر کے رکھ لیں
- شیشے کے پیالے میں ایک چوتھائی پیالی پانی، چاکلیٹ کے ٹکڑے، کوکوپاؤڈر، کافی اور مارجرین یا مکھن ڈالیں اور اسے اگلتے ہوئے پانی پر رکھ کر ملائیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائیں تو چوبیس سے اتار کر اس میں ڈالڈا کوئنگ آئل اور وینلا ایسنس ڈال کر ملائیں
- انڈوں کی سفیدی اور زردیوں کو علیحدہ علیحدہ پھینٹیں پھر انہیں ملا کر چینی شامل کر کے الیکٹرک بیٹر سے اتنا چھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- اس کچر میں چاکلیٹ والا پیسٹ بھی شامل کر دیں اور دونوں کو اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا میدہ ڈالنے ہوئے پھینٹیں
- تیار کئے ہوئے کیک پیمن میں یہ کچر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں، اس کیک کو بیک ہونے میں کم از کم ایک گھنٹہ درکار ہوگا
- ٹوٹھ پک یا ماس کی تیلی کی مدد سے چیک کر کے اوون سے نکال لیں

اجزاء:

- تین چوتھائی پیالی میدہ
- تین عدد انڈے
- ایک پیالی چینی
- 100 گرام کوئنگ چاکلیٹ
- ایک کھانے کا چمچ کوکوپاؤڈر
- ایک کھانے کا چمچ کافی
- ایک چائے کا چمچ وینلا ایسنس
- آدھی پیالی مارجرین یا مکھن
- آدھی پیالی ڈالڈا کوئنگ آئل

پریزنٹیشن:

مکمل طور پر بھنڈا ہونے پر پیمن سے نکالیں اور چاہیں تو اوپر سے تھوڑی سی کوئنگ چاکلیٹ کو پگھلا کر خوبصورتی سے سجادیں۔



نوڈلز کیک

ترکیب:

- میدے کو چھان لیں اور اس میں پانچ انڈے، اورنج جوس، اور تین سے چار کھانے کے چمچ نیم گرم پانی ملا کر گوندھ لیں
- چائنگ بورڈ پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوٹنگ آئل لگائیں، گندھے ہوئے میدے کے دو حصے کر لیں اور ایک حصے کو چائنگ بورڈ پر پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- اچھی طرح خشک ہونے پر اس کو باریک سویوں کی طرح کاٹ کر رکھ لیں، بادام کو موٹا کوٹ کر رکھ لیں اور میکرووز کو چورا کر لیں
- کیک پیئن میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوٹنگ آئل لگائیں اور گندھے ہوئے میدے کے دوسرے حصے کو بیل کر اس میں پھیلا کر لگائیں
- اس پر پہلے ایک تہہ میکرووز والے لکچر کی لگائیں پھر میوے سے بنا کر رکھی ہوئی سویا چمڑ لیں، اسی طرح سے دوسرے تہہ لگائیں
- پسپ ہوئی چینی کو دو انڈوں کے ساتھ ملا کر پھینٹ لیں اور اس سے اس کیک کو کور کر دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور کیک پیئن کو اس میں رکھ کر پچھیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اس خوبصورت اور منفرد کیک کو اپنی عید ٹرائی پر سجائیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	میدہ
سات عدد	انڈے
چھ سے آٹھ عدد (بڑے)	کوئٹ میکرووز
ایک پیالی	بادام
تین پیالی	چینی
آدھی پیالی	پسپ ہوئی چینی
دو کھانے کے چمچ	اورنج جوس
ایک چائے کا چمچ	وینیل اسنس
حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل



سرکہ گوشت

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں تاکہ کالے مٹھے میں آسانی ہو، پھر اس کی حسب پسند بوئیاں کاٹ لیں
- میدے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور گوشت کی بوٹیوں کو اس میں تھپیز کر چندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالنا کوئنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بوٹیوں کو سبھری فرانی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سبھری فرانی کریں اور اس میں فرانی کیا ہوا گوشت شامل کر دیں
- ہلکا سا ملا کر اس میں سرکہ نمک، لونگ، چینی اور دو سے ڈھائی پیالی پانی ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب گوشت گل جائے اور گریوی گاڑھی ہو جائے تو جافٹل چھڑک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ڈنرول یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- گوشت (بغیر بڑی کا)
- سرکہ
- نمک
- پیاز
- میدہ
- کالی مرچ پسٹی ہوئی
- لونگ
- جافٹل پسا ہوا
- چینی
- ڈالنا کوئنگ آئل
- ایک کلو
- آدھی پیالی
- حسب ذائقہ
- دو عدد درمیانی
- آدھی پیالی
- ایک چائے کا چمچ
- چار سے چھ عدد
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- حسب ضرورت



بیکڈ اچاری چکن

ترکیب:

- چکن کے درمیانی سائز کے ٹکڑے کر لیں اور ان کو اچھی طرح صاف دھو کر نمک، لہسن اور دودھ سے تین گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں
- دھنیا، زیرہ، رائی، کلونچی، میتھی دانہ اور سونف کو توڑے پر ہلکا سا بھون کر موٹا موٹا کوٹ لیں، پیاز کو باریک آلیٹ کی طرح کاٹ لیں اور نمائروں کو بلائج کر کے چھلکا نکال کر پیس لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو مائیکروویو یا اوون کی ڈش میں اس طرح لگائیں کہ ایک دوسرے پر نہ آئیں۔ اس ڈش کو مائیکروویو یا اوون میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر چکن کو بیک کر لیں
- علیحدہ سے ششے کی ڈش لے کر اس میں پیاز، نمائروں، گھٹے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ اور ڈالڈال کو ٹنگ آئل ڈال کر مائیکروویو یا اوون میں تین سے چار منٹ رکھیں
- پھر اس ڈش کو نکال کر اس میں پہلے سے بیک کی ہوئی چکن ڈال کر تین سے چار منٹ مزید اوون میں رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

قصوری میتھی چمچ کر چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	چکن بریسٹ
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پیاز ہوا لہسن
دو عدد درمیانی	پیاز (آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی)
پانچ سے چھ عدد	نمائروں
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
آدھا چائے کا چمچ	رائی
ایک چائے کا چمچ	کلونچی
آدھا چائے کا چمچ	میتھی دانہ
ایک کھانے کا چمچ	سونف
آدھا چائے کا چمچ	قصوری میتھی
آدھی پیالی	ڈالڈال کو ٹنگ آئل



چکن رزالہ

ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے پن میں ڈال کر لوگ اور الائچی کے ساتھ ہلکی آٹھ پر ڈھک دیں اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پیاز، ہری مرچیں اور ناریل کو پیس کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں، علیحدہ پن میں ڈالنا VTF بنا پتی کو درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ ہکا سا گرم کریں، اور ک لبسن اور پیاز کا پیسٹ ڈال دیں
- اتنی دیر بیٹھیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے پھر اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- دہی میں نمک اور سفید مرچ ڈال کر پھیٹ لیں اور چکن پر پھیلا کر ڈال دیں
- کیوڑہ ڈال کر ہلکی آٹھ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بادام اور الائچی سے سجا کر گرم گرم ٹان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	چکن
حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	اور ک لبسن پسا ہوا
دو عدد درمیانی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
دو پیالی	دہی
چھ سے آٹھ عدد	لوگ
چھ سے آٹھ عدد	چھوٹی الائچی
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
چار کھانے کے چمچ	پسا ہوا ناریل
چار سے چھ عدد	ہری مرچیں
چند قطرے	کیوڑہ
حسب پسند	ہرا دھنیا
چار سے چھ عدد	بادام
دو سے تین عدد	چھوٹی الائچی
ایک پیالی	ڈالنا VTF بنا پتی



تواقیمہ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے ہاتھ کا اٹنا ہوا قیمرہ لیا جائے تو اس کا لطف دو بالا ہو جائے گا، قیمرے کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- پیاز کو آبلیمت کی طرح چوب کر لیں، نمائش، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- بڑے سائز کے توے پر ڈالنا **VTF بنا سیتی**، پیاز، قیمرہ، ادراک، لہسن اور نمائش ڈال کر درمیانی آئینج پر رکھیں اور اسے کسی پتین سے ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آئینج ہلکی کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے بعد ڈھکن اٹھا کر دیکھیں، اگر نمائش کا پانی خشک ہو گیا ہو اور قیمرہ گلنے پر آجائے تو تھوڑی سی آئینج تیز کر دیں
- ساتھ ہی اس میں دہی، نمک، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور قصوری مٹیھی ڈال دیں
- اتنی دیر فرائی کریں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور اگر پسند کریں تو اوپر سے تھوڑی سی باریک کٹی ہوئی ادراک چھڑک دیں اور نان اور سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- آدھا کلو قیمرہ
- نمک
- ادراک لہسن پیسا ہوا
- پیاز
- لال مرچ پیسی ہوئی
- ہلدی
- پیسا ہوا گرم مصالحہ
- قصوری مٹیھی
- دہی
- نمائش
- ہرا دھنیا
- ہری مرچیں
- ڈالنا **VTF بنا سیتی**



چیزی اسٹک اور مینگو اسموڈھی

ترکیب:

- ادون کو بیس سے بچیس منٹ پہلے 100°C پر گرم کر لیں
 - میدہ میں نمک، چینی، خمیر، سفید زیرہ اور ڈالڈا کوکلب آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں
 - سارا پانی ڈالنے کے بعد اچھی طرح دس سے بارہ منٹ تک گندھائی کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اس کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
 - باریک کٹنا ہوا پارسلے، کش کیا ہوا چیز اور کالی مرچ ملا کر پیالے میں رکھ لیں
 - گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنا کر دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر لہبا سا رول بنائیں، سارے ایک سائز کے اسٹک بنا کر چیز کے کپچر میں رول کر لیں
 - المونیم فوئل کے ٹکڑے کو اسٹک کے سائز میں رول کر لیں اور اسٹک کو اس پر احتیاط سے ٹل دے کر پریٹ لیں
 - ادون ٹرے میں رکھ کر بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
 - پھر اس ٹرے کو چالیس سے پتالیس منٹ کے لئے ادون میں رکھ دیں، بگی گولڈن ہونے پر نکال لیں
- مینگو اسموڈھی بنانے کے لئے:**
- ایک پیالی آم کے ٹکڑوں کو بلینڈر میں ڈال کر اس میں آدھی پیالی فریش کریم یا دہی، ایک کھانے کا چمچ خشک دودھ کا پاؤڈر، دو کھانے کے چمچ کریم چیز اور دو کھانے کے چمچ شہد ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ گلاس میں نکالتے ہوئے اس میں حسب پسند کئی ہوئی برف شامل کر دیں۔

اجزاء:

- آدھا کلو
- چمکی بھر
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو پیالی
- آدھی پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھی پیالی
- میدہ
- نمک
- چینی
- خمیر
- سفید زیرہ
- پانی
- پاریمان چیز
- پارسلے
- پس ہوئی کالی مرچ
- ڈالڈا کوکلب آئل

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اسٹک کا بیٹا کو اسموڈھی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



عالمگیری پلاؤ

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اسے چار پیالی ایلٹے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آج پر پکے رکھ دیں
- اباں آنے پر اوپر جمع ہونے والا جھاگ نکال دیں اور اس میں کچلا ہوا اور ک لہسن، ثابت کالی مرچیں اور ایک پیاز ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ پکالیں
- پھر گوشت کو علیحدہ نکال لیں اور بخنی کو چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پین میں ڈالنا **VTF ماہیتی** ڈال کر درمیانی آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
- پھر اس میں بادام، پیسے اور اخروٹ کو صاف دھو کر ڈال دیں اور ساتھ ہی گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں۔ پھر ایک پیالی بخنی ڈال کر ہلکی آج پر پکے رکھ دیں
- جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں (بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے) چاول ڈال کر بھونیں اور بقیہ بخنی چھان کر ڈال دیں
- تین سے چار منٹ تیز آج پر پکا کر آج درمیانی کر دیں اور ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر چاولوں کو اچھی طرح الٹ پلٹ کر لیں اور دہی پھینٹ کر ڈال دیں
- ہلکی آج پر دس سے بارہ منٹ کے لئے تو سے پر رکھ کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام ہستوں سے سجا کر اس مزیدار پلاؤ کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

ایک کلو	پکن یا گوشت
تین پیالی	چاول
حسب ذائقہ	تمک
ایک چھوٹی پوتھی	لہسن
دو آج کا ککڑا	اورک
تین عدد درمیانی	پیاز
ایک پیالی	دہی
دس سے بارہ عدد	بادام
دس سے بارہ عدد	پیسے
آدھی پیالی	اخروٹ
آدھی پیالی	کشمش
ایک کھانے کا آج	سفید زیرہ
دس سے بارہ عدد	ثابت کالی مرچ
ایک چائے کا آج	کالی مرچ پس ہوئی
آٹھ سے دس عدد	ہری مرچیں
آدھی پیالی	ڈالنا VTF ماہیتی



فروٹ اسٹوڈ چاکلیٹ کرینچ

ترکیب:

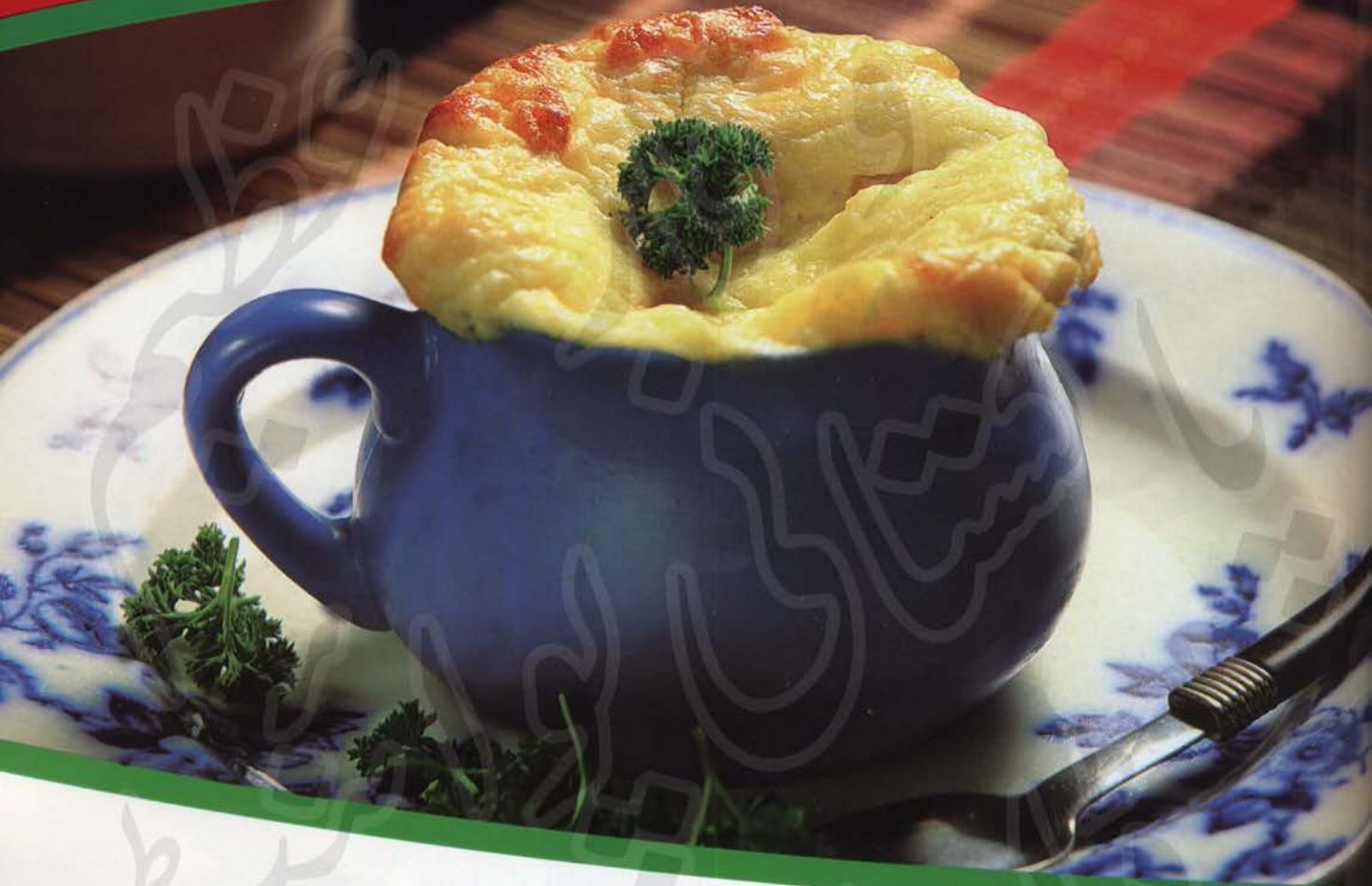
- تمام پھلوں کو اچھی طرح سے صاف دھو لیں، پھر امرود، آڑو، سیب اور ناشپاتی کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں تازہ خوبانی کے دودھ و ٹکڑے کر کے ملا لیں
- چینی میں آدھی پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں اور اسے درمیانی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں، جب ابال آجائے تو اس میں کٹے ہوئے پھل ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- چولہے سے اتار کر ٹھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر لیموں کا رس شامل کر دیں
- نوڈلز کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور کڑا ہی میں ڈالنا کوکنگ آئل کو گرم کر کے انھیں سنہرے فرائی کر لیں بڑے میں خاکی کاغذ پر نکالیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے
- بادام اور خشک خوبانیوں کو باریک کاٹ لیں اور فرائی کئے ہوئے نوڈلز کے ساتھ ملا لیں، دو حصوں میں کر کے رکھ لیں
- دونوں طرح کی چاکلیٹ کو علیحدہ علیحدہ پیالے میں ڈال کر اگلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- دونوں چاکلیٹ میں نوڈلز والا ایک ایک حصہ ڈال دیں، بڑے میں بڑے بڑے پگھلا لیں اور اس آمیزے کو چھج کی مدد سے حسب پسند شیپ میں اس پر ڈالیں۔ فرینج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن:

سج ٹھنڈے کئے ہوئے فروٹ اسٹو کو اپنی پسندیدہ آئسکریم اور اس زبردست چاکلیٹ کے ساتھ عید پر مہمانوں کو پیش کریں۔

اجزاء:

ایک عدد	امروڈ
ایک عدد	آڑو
تین سے چار عدد	تازہ خوبانی
ایک عدد	سیب
ایک عدد	ناشپاتی
ڈیڑھ پیالی	چینی
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
100 گرام	ایک نوڈلز
50 گرام	دہانت کوکنگ چاکلیٹ
50 گرام	ڈارک کوکنگ چاکلیٹ
تین سے چار عدد	خشک خوبانی
آٹھ سے دس عدد	بادام
حسب ضرورت	ڈالنا کوکنگ آئل



چکن چیز سو فله

ترکیب:

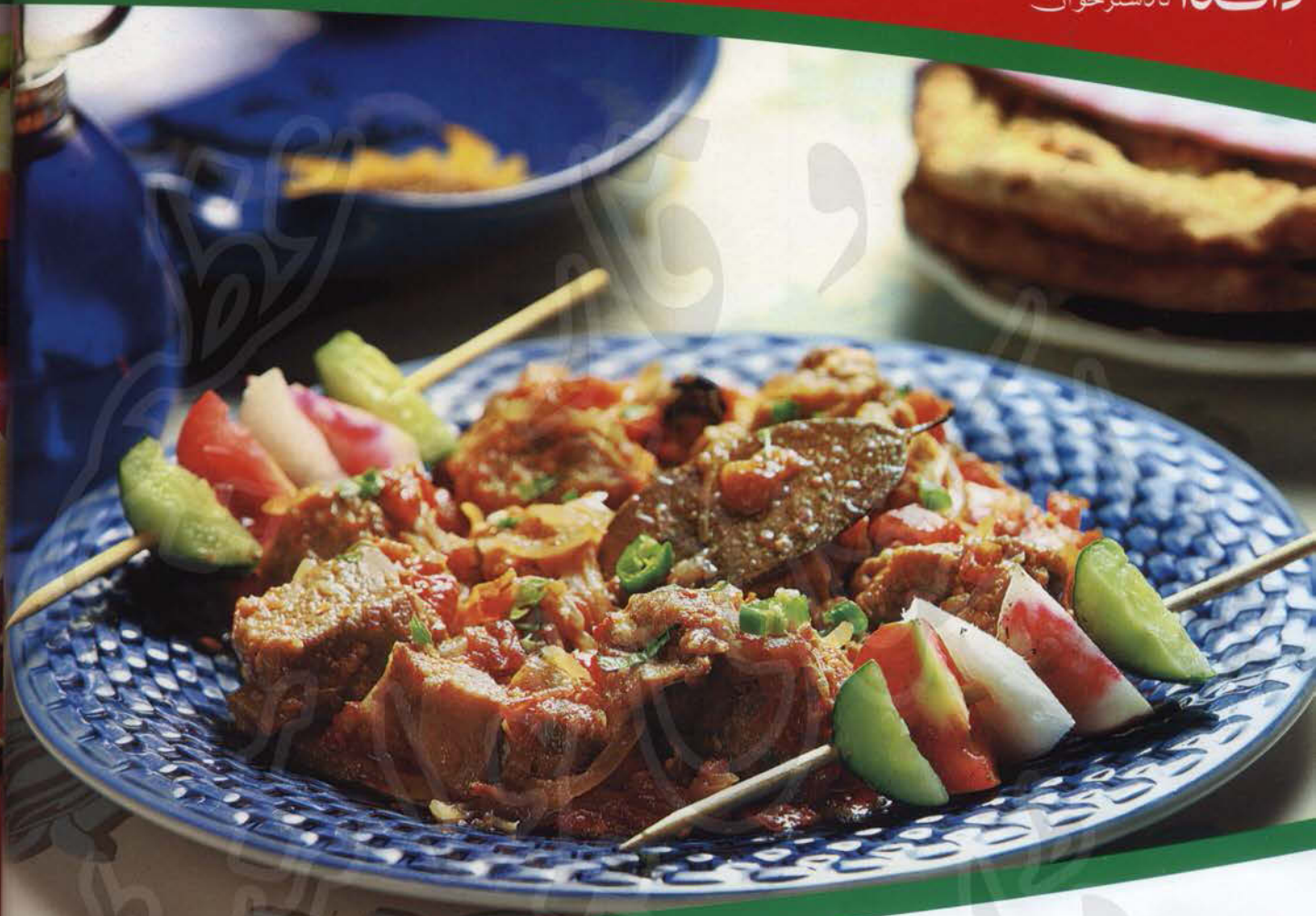
- چکن بریسٹ کو دھو کر کچلے ہوئے لہسن کے جوئے اور نمک کے ساتھ میز بیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکا لیں کہ اچھی طرح گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، اسے باریک ریشے کر کے رکھ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، اور سو فله بنانے والی ڈش کو چکنا کر کے اس میں ڈبل روٹی کا چورا چھڑک دیں
- ساس بیسن میں مارجرین یا مکھن کو ڈالڈا کوٹنگ آئل کے ساتھ ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھ دیں اور اس میں میدہ ڈال کر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں، ہلکی آنچ پر پکا کر ابال آنے دیں اور چولہے سے اتار لیں
- دونوں طرح کے چیز کو کٹ کر کے ملائیں اور انڈے کی زردیوں کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں شامل کر دیں
- انڈے کی سفیدیوں کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں اور چیز کے کچھڑے میں شامل کر دیں
- اس کچھڑے کو سو فله ڈش میں ڈال کر اوون میں رکھ دیں، اگر علیحدہ علیحدہ چھوٹے پیالوں میں ڈالیں گے تو بیک ہونے کے لئے پندرہ سے بیس منٹ لگیں گے اور اگر بڑی ڈش میں بنایا جائے گا تو اسے چالیس سے پتالیس منٹ بیک کیا جائے گا

پریزنٹیشن:

اسے اوون سے نکال کر حسب پسند ساس یا چلی گا رنگ ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
میدہ	چاکر کھانے کے کچھ
انڈے	چار عدد
پارمیسان چیز	آدھی پیالی
چنڈر چیز	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
کالی مرچ ٹیسی ہوئی	آدھا چائے کا کچھ
مسٹر ڈیجسٹ	ایک چائے کا کچھ
دودھ	ڈیڑھ پیالی
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے کچھ
ڈالڈا کوٹنگ آئل	دو کھانے کے کچھ



چنگر بزی گوشت

ترکیب:

- بغیر بڑی کے گوشت کو ایک سائز کی بوتلیوں میں کاٹ لیں تاکہ گھٹنے میں آسانی ہو، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور تین سے چار ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- گوشت کو صاف دھو کر اتنی دیر چھلنی میں رکھیں کہ اچھی طرح خشک ہو جائے پھر اسے بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں پیاز، ٹماٹر، نمک، لال مرچ اور ہری مرچیں ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چین میں ڈالنا کوگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، پھر اس میں ثابت گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال کر کڑا کر ڈالیں
- ادھر کہ بسن ڈال کر دو سے تین منٹ فرانی کریں پھر مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر بلیکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب گوشت اچھی طرح گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور کالی مرچ ڈال کر بلیکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکالیں اور موٹے کٹے ہوئے سلاد اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- گوشت
- نمک
- ادرک بسن پسا ہوا
- پیاز
- ٹماٹر
- کٹی ہوئی لال مرچ
- ثابت گرم مصالحہ
- تیز پات
- کالی مرچ کٹی ہوئی
- ہری مرچیں
- ڈالدا کوگ آئل
- ایک کلو
- حسب ذائقہ
- دو کھانے کے چمچ
- دو عدد درمیانی
- چار سے پانچ عدد درمیانی
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک سے دو کلاڑے
- ایک چائے کا چمچ
- چھ سے آٹھ عدد
- آدھی پیالی



نرگسی پلاؤ

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، پھر ایک پیاز، زیرہ، پنے، ہر ادھنیا اور ہری مرچوں کو دہی کے ساتھ ملا کر پیس لیں اور گوشت کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- انڈوں کو سخت آبال کر چھیل کر رکھ لیں
- پیس میں ڈالنا کو تک آئل کو درمیانی آئج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں دو بار پیک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں اورک لسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ، دھنیا اور مصالحہ کا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں، ڈھک کر بھکی آئج پر پکے رکھ دیں
- چاولوں کو پکانے سے بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں، پھر پانی میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ایالیں اور ابال آنے پر چاول ڈال دیں۔ چاولوں کو ایک کئی ابال کر چھان کر چھلنی میں نکال لیں
- گوشت اگر اپنے ہی پانی میں نہ گئے تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر لیں اور مکمل گلنے پر چوبیس سے اتار لیں تھوڑے سے چاولوں کو پیس میں پھیلا کر ڈالیں اور اس پر تیار کیا ہوا گوشت کا مصالحہ ڈال دیں، اوپر سے بقیہ چاول ڈالیں
- آخر میں دودھ میں زردے کا رنگ اور کیڑہ ملا کر چھڑک دیں اور ڈھک کر بھکی آئج پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالنے ہوئے چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں اور ابلے ہوئے انڈوں کی سلائسز سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

- ایک کلو گوشت
- ایک کلو چاول
- دو کھانے کے چمچ اورک لسن پیا ہوا نمک
- حسب ذائقہ تین عدد درمیانی پیاز
- ایک کھانے کا چمچ لال مرچ پیسی ہوئی
- ایک کھانے کا چمچ دھنیا پیا ہوا
- آدھا چائے کا چمچ بلدی پیسی ہوئی
- ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ
- ایک کھانے کا چمچ ثابت گرم مصالحہ
- ایک پیالی دہی پینٹا ہوا
- تین سے چار عدد ہری مرچیں
- آدھی گھی ہر ادھنیا
- چار کھانے کے چمچ بھنے ہوئے پنے
- آدھی پیالی دودھ
- چنگلی بھر زردے کا رنگ
- چند قطرے کیڑہ ایسنس
- تین سے چار عدد انڈے
- آدھی پیالی ڈالنا کو تک آئل



آلو چانپ مصالحہ

ترکیب:

- چانپوں میں ادراک بسن، نمک، کالی مرچ اور اجوائن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسی مصالحے میں گوشت کے ساتھ آلو، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر پکے ہاتھ سے ملائیں تاکہ سبزیوں پر بھی مصالحہ اچھی طرح لگ جائے
- پندرہ سے بیس منٹ بعد سبزیوں کو احتیاط سے علیحدہ نکال لیں، پیاز کو ڈالڈا کو کنگ آئل میں سنہری فرانی کر کے نکال لیں
- پھر اسے چانپوں میں تین سے چار گھنٹے کے لئے ڈالڈا کو کنگ آئل کے ساتھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آگ پر ڈھک کر پکے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب گوشت ادھلا ہو جائے تو آلو پھر ٹماٹر اور آخر میں شملہ مرچ کی تہہ لگا دیں
- دوبارہ سے ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت مکمل گل جائے

پریزنٹیشن:

اس ترکی ڈش کو احتیاط سے اسی طرح تہہ در تہہ ڈش میں نکالیں اور ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- ایک کلو بکرے کے چانپ
- نمک
- ادراک بسن پکلا ہوا
- پیاز باریک کٹی ہوئی
- آلو تیلے کئے ہوئے
- ٹماٹر تیلے کئے ہوئے
- شملہ مرچ تیلے کئے ہوئے
- دہی
- کالی مرچ کٹی ہوئی
- اجوائن
- ڈالڈا کو کنگ آئل
- ایک کلو
- حسب ذائقہ
- دو کھانے کے چمچ
- دو عدد درمیانی
- دو عدد درمیانی
- تین عدد درمیانی
- ایک سے دو عدد
- آدھی پیالی
- ڈیڑھ چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- حسب ضرورت



پیر پیر چکن

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اس کی لمبائی میں اسٹریپس کاٹ لیں
- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، شملہ مرچ کو دھو کر اس کے بیج نکالیں اور اسے بھی لمبائی میں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں دوکھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل، کئی ہوئی لال مرچ، پسلی ہوئی لال مرچ، سرکہ، چلی ساس، ہنک اور براؤن شوگر ڈال کر اچھی طرح ملائیں چکن کی اسٹریپس کو اس مصالحے کے کپچر سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ہن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور میرینٹ کی ہوئی چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شملہ مرچ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے دو منٹ بعد چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند پیاز بریڈ یا بالے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- چکن بریسٹ
- ہنک
- پیاز
- شملہ مرچ
- پیاز
- کئی ہوئی لال مرچ
- پسلی ہوئی لال مرچ
- سرکہ
- چلی ساس
- براؤن شوگر
- ٹماٹو کچپ
- ڈالڈا اولیو آئل
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک سے دو عدد
- ایک عدد درمیانی
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- دوکھانے کے چمچ
- دوکھانے کے چمچ
- دوکھانے کے چمچ
- چار کھانے کے چمچ



ریڈرز ریسیپی کوئٹیسٹ وز
کراچی سے مسز سلیم صاحبہ قرار پائی ہیں

فج براؤنیز

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، نمک اور بیکنگ سوڈا ملا کر دو مرتبہ چھان لیں
- چاکلیٹ کو چھوٹے ساس پین میں رکھیں اور اس کے نیچے بڑے ساس پین میں ابلتا ہوا پانی رکھ کر چوبے پر رکھیں، جب پگھل جانے تو چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- **دالدا VTF پتی** یعنی اورانڈوں کو ایک ٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ ہلکا ہو کر اچھی طرح پھول جائیں، اس میں کھلی ہوئی چاکلیٹ اور نیلا اینسٹ ڈال کر پھینٹ لیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور کریم ڈال کر کڑوی کے جھج سے ملاتے جائیں، اچھی طرح نرم سا بیٹر بن جانے تو گرم پانی بھی شامل کر دیں
- نواج کے دو چوکور ٹیک کے سانچے جن کی اونچائی ڈیڑھ سے دو انچ ہو، ان میں ہلکا سا **دالدا VTF پتی** لگا کر خشک میدہ چھڑک لیں
- اوون کو تین منٹ پہلے 180 پر گرم کر لیں، بکچر کو دونوں سانچوں میں آدھا آدھا ڈال دیں اور اوون میں تقریباً ایک گھنٹے کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال لیں

چاکلیٹ فج بنانے کے لئے:

- بھاری ہینڈ سے کے ساس پین میں مارجرین اور چاکلیٹ کو ہلکی آٹھ پر کھٹنے تک پکائیں۔ دودھ، چینی اور نیلا اینسٹ کو اچھی طرح ملائیں اور اس میں کھلی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر پھینٹیں
- اس کو تین سے چھپیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، ایک ایک پر اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور اس پر دوسرا ایک رکھ کر اوپر سے بھی چاکلیٹ فج سے کور کر لیں

پریزنٹیشن: پیش کرنے سے پہلے تین سے چار گھنٹے کے لئے ٹھنڈا کر لیں پھر اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں

نوٹ: سار کریم بنانے کے لئے ایک پیالی فریش کریم کو ٹھنڈا کر کے ایک ٹرک بیٹر سے تین سے چار منٹ پھینٹیں پھر دکھانے کے جھج لیوں کا رس ڈال

کر ہلکا سا ملا لیں

اجزاء:

میدہ	دو چائے کے چمچ	دو پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ایک پیالی
بیکنگ سوڈا	چار عدد	ایک پیالی
انڈے	تین اونس (75 گرام)	ایک پیالی
کوئنگ چاکلیٹ		ایک پیالی
چینی (پسی ہوئی)		ایک پیالی
سار کریم		ایک پیالی
ابلتا ہوا گرم پانی		ایک پیالی
نیلا اینسٹ		ایک پیالی
دالدا VTF پتی		ایک پیالی

چاکلیٹ فج کے اجزاء:

کوئنگ چاکلیٹ	چار اونس (100 گرام)
مارجرین/کھن	آدھی پیالی
پسی ہوئی چینی	دو پیالی
دودھ	آدھی پیالی
نیلا اینسٹ	ڈیڑھ چائے کا چمچ

کم بجٹ کی ہینڈیا کیسے پکے گی؟

ہوشربا مہنگائی نے تو کمر توڑ کے رکھ دی



آخیم جی فاروقی

ہر گھر میں روزانہ ایک سوال کیا جاتا ہے؟ آج کیا پکائیں؟
یہ پرانا سوال اب ڈالٹا کا دسترخوان نے حل کر دیا، آج کا مینو ہمارے سلسلے آج کیا پکائیں کی مدد سے
کر لیا کریں اور اس سوال کے لئے گھنٹوں سرکھپانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔
اصل مسئلہ بجٹ کا ہے۔ ہوشربا مہنگائی کا روٹا کب تک کیا جاسکتا ہے؟ ہماری مائیں بہزیوں کے خوردہ بھاؤ کا
پتہ لکھا کریں۔ آج کل پا لک 20 روپے کھول رہی ہے اور پیاز بھی سستا ہے۔ نماز مہنگے ہیں تو کیا ضروری
ہے کہ نمٹاروں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ صرف دس روپوں میں نمٹار، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں خریدی
جاسکتی ہیں۔

آلو اب 30 روپے کھولے ہیں۔ قیمتا یہ بھی بہت زیادہ مہنگے نہیں۔ اسی طرح بیٹھی کی گڈی یا قصوری بیٹھی کا پیکٹ
بھی 10-15 روپے تک دستیاب ہو جاتا ہے۔
ہر موسم میں پا لک کی سادہ تر کاری کھانے میں لطف دے گی اس میں ٹولا دار ریٹے کے علاوہ تھاپیت کے
دیگر اجزا بھی پا جائے جاتے ہیں۔

پالک کے کباب بنائیں، پالک بیٹھی آلو، پالک پیڑ، پالک کے پکڑے بنائیں یا چھلکے والی دھلی ہوئی موٹنگ
کی وال یا سرسوں کے ساگ میں ملا کر پکائیے۔ یہ خاصی ڈانڈ دار ڈش کم و بیش ہر موسم میں پکائی جاسکتی ہے
اور نہ پتاستی بھی ہے جسے جس شکل میں پکائیں دسترخوان کو رونق بڑھا دے گی۔



انسانی نفسیات کے وسیع دائرہ کار کی ماہر تھراپسٹ ڈاکٹر مبشرہ خان سے ملنے

انٹرویو: محروس

کہتے ہیں کہ خوشیوں سے بھرپور زندگی گزارنے کے لئے ہر معاملے میں پکا یقین ہونا ضروری ہے۔ ڈاکٹر مبشرہ خان ایک عملی پیشہ ور اور جدید سائنس دان ہیں۔ جنہیں احساس ہے کہ جب زندگی کے دھم میں رکاوٹ آنے لگے، معاملات پر قابو پانا اختیار میں نہ رہے تو سمجھ لیا جائے کہ کچھ گڑبڑ ہے اور زندگی کو صحیح ڈھب پر ڈھالنے کے لئے تو انسانی کے نظام میں روانی لانے (صرف بندی کرنے) دل اور دماغ کو متحد کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ ڈاکٹر مبشرہ خان کی وابستگی مختلف بین الاقوامی تعلیمی اداروں سے رہی اور ساتھ ساتھ انہیں 17 سالہ پیشہ ورانہ تجربات سے بھی بہت کچھ سیکھنے کا موقع ملتا رہا۔ یہی وجہ ہے کہ آج آپ موثر ہائیپنوسس، روحانی تھراپسٹ، Holistic Hypnotherapist، ماہر جلدی امراض، یوگا (ماسٹر)، ریگی، بلو اسٹار (گریڈ ماسٹر) ہونے کے ساتھ ساتھ انسانی نفسیات کے وسیع دائرہ کار پر جامع طبیعت رکھنے والی تھراپسٹ کی حیثیت سے منفرد مقام رکھتی ہیں۔ آپ نے ایک کتاب ”یوگا کی روشنی“ بھی لکھی جو روح، جسم اور دماغ کو صحت مند رکھنے اور مثبت طرز زندگی گزارنے کے علم پر مشتمل ہے۔ آپ نے اپنے ہیلتھ اسٹوڈیو SHARA'S میں آنے والوں کے لئے اس قسم کے کورسز ڈیزائن کیے ہیں۔ جوانی کی زندگی کے نامکمل پہلوؤں کو بہتر بنانے کے لئے روشن راہیں ہموار کر دیتے ہیں، آپ انہیں ٹی وی شوز میں بھی دیکھتے رہتے ہیں، آئیے ملنے ہیں ڈاکٹر مبشرہ خان سے۔

”تھیک شوٹی طریقہ علاج سے لوگ

کس قدر مستفید ہو رہے ہیں؟“

”ہوا، روشنی کے ذریعے سے روحانی

یقین، ذاتی تصور کو اپنے ارد گرد کے

ماحول سے ہم آہنگ بنایا جاتا ہے۔

جبکہ درست یقین کے اس قدم چینی

فن کو دنیا بھر کی طرح ہمارے ہاں بھی

تسلیم کیا جا رہا ہے۔ اس آرٹ کے

ذریعے لوگوں کی زندگی میں مثبت

تبدیلیاں آ رہی ہیں۔“

”پتھرو میں چھپی صفائی طاقت

سے کس طرح کام لیا جاسکتا ہے؟“

”پتھر انسانی زندگی میں اہم کردار ادا

کرتے ہیں۔ ان کی بدولت ہم دماغی

اور نفسیاتی طور پر اپنے آپ کو متوازن

کر سکتے ہیں، اچانک حالات تبدیل

ہونے کی صورت میں جذبات پر قابو

پا سکتے ہیں، اس کے ذریعے روحانی،

تخلیقی صلاحیت حاصل کر سکتے ہیں، اس کی بدولت پریشانیوں سے نجات

بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔ Gems healing طریقہ علاج کے

ذریعے ہم aura اسٹین کرنے کے بعد بیماری کی تشخیص کرتے ہیں۔ کیونکہ

aura کی کسی بھی فیلڈ کی کارکردگی متاثر ہوتی تو ہمیں باآسانی داخل ہونے

مگتے ہیں۔ یعنی آپ کے جسم کے گرد موجود بیضوی ہالے کا ٹانک ٹوٹ جاتا ہے تو ہم غلطی

تو تائیں کو نازل کرنے کے لئے پتھروں سے علاج کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اسکیٹیک کے بعد پتھرو

چلتا ہے کہ گردے کا مسئلہ درپیش ہے۔ تو ہم بیماری کے حساب سے مخصوص پتھر جو بزرگوں کے اور وہ پتھر اپنی صفائی

طاقت سے بیماری کی وجہ بننے والی منفی توانائیوں سے نجات کا ذریعہ بن جائے گا۔“

”یوگتی ہوئی عمر کے اثرات روکنے کے لئے کس قسم کی تھراپی سے مدد لیتی ہیں؟“

”چکر و یوگو متوازن کرنا، ہارمونز کی سطح کو درست کرنا، وزن کم کرنے کا طریقہ علاج، کرشل تھراپی

متھنا طبیعت، مینا ٹوم Mgt، طریقہ علاج سے پریشانی و دباؤ کم کرنا، ریگی، روحانی طریقہ علاج سے

بھی مدد لیتے ہیں۔“



زندگی کے دھم میں رکاوٹ آنے لگے،

معاملات پر قابو پانا اختیار میں نہ رہے تو

سمجھ لیا جائے کہ کچھ گڑبڑ ہے

”جیسے فونکسنگ، آئی کیو ڈیو پینٹس، دماغ کچھ اور دل کچھ کے

توازن میں لانا، کاؤنسلنگ کرنا، متاثرہ فرد کے مکمل

حواس کو متوازن کرنا، نفسیاتی گڑبڑ، ذہنی بگاڑ، خوف جن کی وجہ

سے مریض کوئی کام کرنے جاتا ہے تو رکاوٹیں آتی ہیں۔ اس قسم کے

مسائل پر قابو پانے اور متاثرہ افراد کو صحت مند زندگی گزارنے کے لئے راستے

کھانے کو ہم نفسیاتی صلاحیتوں کی ترقی کہتے ہیں۔ کیونکہ ذہن کی بہترین کارکردگی ہی آپ کی مجموعی

صحت مندی کا یقین کرتی ہے۔“

”Pranic healing میں کون کون سی تکنیکیں شامل ہیں؟“

”یہ تکنیک قدم بہ قدم سائنس اور آرٹ ہے۔ اس کے ذریعے ارد گرد موجود یونیورسل انرجی کو اپنے فائدے کے لئے

استعمال کیا جاتا ہے اور بیماری سے شفا یابی پائی جاتی ہے۔ اس کے مختلف طریقوں میں، laying of the hand،

therapeutic touch، vitalic، مینا ٹومی، کرشٹی اور یقین کی شفا یابی وغیرہ شامل ہے۔“

ڈاکٹر ہمشیرہ خان

پروفائل

- بائیوٹیکنیشن، نفسیاتی و روحانی تھراپسٹ
- متبادل ادویات، ہومیو پیتھ (بی ایچ ڈی) سری لنکا
- یوگا ماسٹر، ایروڈکس ٹریینر، وزن کے حوالے سے تربیت یافتہ
- ماہر غذائیت، ریکی بلو اسٹار گریڈ ماسٹر، پھو تھراپسٹ (درد پر قابو پانے کی ماہر) کینیڈا
- غشیات، الیکٹرانک مشین، تنگ شوئی کنسلٹنٹ (ٹورانٹو، کینیڈا)

NLP

سلوا میٹھڈ

Spiritualist/Pranic healer

• ماسٹر اسپورٹس سائنس اور میڈیکل aestheticians (ٹورانٹو، کینیڈا)

پریکٹس فلاسفی

الرجیز اور حساسیت بعض اوقات بیماری کی بنیاد وی بنتی ہیں۔ ہم ان وجوہات کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتے ہیں۔

فونکس

زندگی کی توانائیاں، نامیاتی ادویات، کوٹائم (فونکس ٹیکنالوجی) کے ذریعے شفا یابی، ریکی، بلیو اسٹار، کرشل وغیرہ سے علاج، یوگا، ورزش، ہومیو پیتھ، پھوس، اسکن کیئر، غذائی منصوبہ بندی، کیلیوں کی تربیت، وزن میں کمی، inch loss تھراپی کے علاوہ مختلف بیماریوں، نفسیاتی اور جذباتی مسائل کی شفا یابی وغیرہ۔

کورسز

نفسیاتی صلاحیتوں کی ترقی، Pranic healing، فیک شونی، پتھروں سے شفا یابی، Psychodynamics, Reflexology، کوٹائم، ریکی، یوگا، رابیل سے علاج Therapeutic touch، انسانی توانائی کے میدان، توانائی Vortices، بلکر تھراپی، بلیو اسٹار، ایروڈکس، مراقبہ، پیناس وغیرہ۔

سرورسز

آرام اور توانائی کی بحالی، جلد کی دیکھ بھال، سرجری کے بغیر فیس لانف، کوٹائم تھراپی، وزن قابو کرنے کی خدمات، ہاڈی ٹونک، EMS) body wrap وغیرہ

field انسانی جسم کی بنیاد ڈاٹا ہے اور نورانی ہالے aura کے اندر موجود جسم کے ہر ذہانے کو حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔“

Energy Vortices کی آسان تعریف کیا ہے؟“

چکر و یوٹیکنیک پانچ ہزار سال پرانی ہے۔ یہ سب سے زیادہ موثر اور ان دیکھی قوتوں پر مشتمل ”توانائی کا ایک مخصوص منبع“ ہے۔ یہ بڑی مقدار پر مشتمل توانائی کے پول یا تو آپ کو فائدہ پہنچاتے ہیں یا آپ کے ٹھیک ٹھاک جسم کو نقصان پہنچا کرتے ان بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ یہ دنیا بھر میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔“

”کلر تھراپی سے کس طرح کام لیا جاتا ہے؟“

”رنگوں کے اثرات ہمارے محسوس کرنے پر مبنی ہے۔ یہ ہمارے مزاج کو یا تو مثبت یا منفی طریقے سے متاثر کرتے ہیں۔ سیدھی بات یہ ہے کہ ہم اس کا استعمال پریشانی سے نجات اور اندرونی کیفیات کو رنگوں کے استعمال سے مثبت نتائج حاصل کرنے کے لئے کرتے ہیں۔“

”بلیو اسٹار کے ذریعے کس طرح امراض کا علاج ہوتا ہے؟“

”بلیو اسٹار کی مدد سے ہم کالے جادو کو روکتے ہیں۔ اس کے ذریعے منفی اثرات سے نجات حاصل کی جاتی ہے۔ اس کے اثرات سے متاثرہ افراد کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔“



”پہرے اور جلد کے حوالے سے خواتین کی ہم کے مسائل لے کر آپ کے پاس آتی ہیں۔“

”خواتین چہرے پر کیل مہاسوں، داغوں، وزن بڑھنے کے باعث جلد پر آنے والے نشانات، جلد کی حد بڑھتی ہوئی سرخی، آنکھوں کے گرد سیاہ

پٹے، متوزم آنکھوں جیسے مسئلے لے کر آتی ہیں۔ ہم داغ و جھبوں اور مہاسوں سے بھری ہوئی جلد کو صاف کرنے کے لئے رچری کے بغیر چہرے کو حسین و دل آویز بناتے ہیں۔ ساتھ ہی ہاڈی ریس EMS ٹان سرچیکل لائی پوکشن لنگ، سلنگ، شیپنگ، جلد کو صحت مند بنانے اور موٹاپا کم کرنے کے لئے دس خاص اور کامیاب نتائج دینے والے طریقے استعمال کر رہے ہیں۔“

Reflexology کس طرح کی بیماریوں میں بہترین نتائج سامنے آتے ہیں؟“

”یہ جسم کو آرام و سکون پہنچانے والا عمل ہے، پہلے سے موجود جسم کے درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے خون کی روانی بہتر بنانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ صحت سے متعلق مختلف قسم کے خدشات دور کرنے میں معاون ثابت ہے۔ کیسٹروں کے توازن میں بھی مدد ملتی ہے۔“

Quantum فونکس طریقہ کا رحمت مندی کی طرف کیسے رغب کرتا ہے؟“

”یہ ٹیکنالوجی ہے، جس میں صرف آپ کی دو انگلیوں کے پرنٹ حاصل کئے جاتے ہیں اور آپ کے بائیوڈیٹا کی مدد سے آپ کے پورے جسم کا جائزہ پانچ منٹ میں لیا جاتا ہے، جس کے ذریعے جسم میں موجود مرض کی تفتیش کی جاتی ہے۔“

”رنگی کی اثرات میں آپ کے ہاں کیا دکھایا جاتا ہے؟“

”انسانی مراحل میں اپنے آپ کو ہر سطح پر روٹیکٹ کرنا، اپنے گھر، کاروبار کی جگہ اور اپنی گاڑی وغیرہ کو منفی اثرات سے محفوظ رکھنا۔ اپنے آپ کو ہنگامی حالات میں باطنی حکمت پر چھوڑ دیں کہ وہ کیا تبدیلی لاتی ہے۔ کسی دوسرے کو تکلیف سے نجات دلانا اور اس سے پہلے اپنے آپ کو محفوظ کرنا۔“

”ہاکی اور ایئر سکرماز کی کون سی تکنیکیں آپ اسٹوڈیو میں کرواتی ہیں؟“

”ہاکی کے علاوہ Salsa, pilates, aerobics, zumba dance اور دل کے مریضوں کے لئے پرائیویٹ لرننگ بھی جاتی ہے۔“

Therapeutic touch میں کس قسم کی تربیت شامل ہے؟“

”اس میں Chakra draw کرنا اور سانس کے ساتھ توانائی مجتمع کرنا اور دو انگلیوں کی مدد سے اسکیننگ کی تربیت لیا جاتی ہے۔“

Human energy field کیا ہے اور انسانی زندگیوں پر کیسے اثرات ڈالتی ہے؟“

”یہ ایک ایسی توانائی کا دائرہ ہے جو جسم کو ہر طرف سے گھیرے ہوئے ہے اور اس کے آر پار Human energy field

لیزر سرجری سے علاج، چشمے سے نجات

سب سے مقبول تکنیک Lasik سے متعلق جاننا ضروری ہے

شاہین ملک

کیٹ گتے جن لوگوں کی قریب کی نظر 1.5 یا اس سے کم ہوان کے لئے یہ مناسب ترین علاج ہے، تاہم جن افراد کی دوری نظر بھی کمزور ہو انہیں اس علاج کی تجویز نہیں دی جاتی۔

دوسرا اہم طریقہ Supracor ہے جس میں Lasik کی طرح قرینے کے اوپر کے حصے میں ایک تلی ہی گول تہہ کائی جاتی ہے تاکہ لیزر کی سوائی قرینے تک ہو سکے۔ پھر لیزر سے قرینے کے درمیان کے اجڑے اور بیرونی حصے کو برابر یا گرا لیا جاتا ہے تاکہ قرینے کی چیزیں واضح نظر آسکیں۔ جن لوگوں کی قریب کی نظر بہت زیادہ خراب ہو وہ اس تکنیک سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ Presbyopia کے لئے Intracor سے زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔ سرجری کے بعد ابتدائی چند دنوں میں آنکھوں کے سامنے چمک اور روشنی کے طے نظر آسکتے ہیں اور نظر دھندلی ہو سکتی ہے، تاہم آہستہ آہستہ یہ شکایات دور ہو جاتی ہیں۔ ایک اور جدید تکنیک Advance Zyoptix Wavefront ہے۔ اس ٹیکنالوجی میں ویفرنٹ استعمال کیا جاتا ہے اور کمپیوٹر سافٹ ویئر علاج شروع کرنے سے پہلے آنکھ کا ہر زاویہ سے جائزہ لیتا ہے تاکہ خرابی کی واضح تصویر سامنے آسکے۔ اس طریقے میں بھی قرینے کی اوپری تہہ بنائی جاتی ہے اور لیزر کی مدد سے خرابی کو ٹھیک کیا جاتا ہے چونکہ Lasik کے مقابلے میں یہ قرینے کا انشوکم الگ کرتا ہے اس لئے اس کے ذریعے ان مریضوں کا علاج بھی ممکن ہے جن کا قرینہ بہت پتلا ہو۔ نظر میں بہتری لانے کے علاوہ کم روشنی یارات کے وقت ڈرائیونگ میں بھی اس سرجری کی بدولت آسانی محسوس ہوتی ہے۔

Refractive Lenticule Extraction RELAX

یہ دوری نظر ٹھیک کرنے والی لیزر ٹیکنالوجی ہے جس میں قرینے کی اوپری تہہ کو کاٹنے کے لئے لیزر مائیکروہیسری کی مدد سے قرینے کو کٹی جہت دی جاتی ہے۔ یوں سمجھیں کہ جس انشوکو الگ کرنا مقصود ہو لیزر اس کی آؤٹ لائن بنا دیتا ہے اس کے بعد ایک بہت ہی چھوٹا سا چوٹی نما آلہ قرینے کے وسط میں لیزر سے لگائے

گئے 3 ملی میٹر شکاف سے اندر داخل کیا

جاتا ہے اور یہ آلہ الگ کے گئے

نشوک کو باہر نکال دیتا ہے اس

پورے عمل میں 4 سے 5 منٹ

لگتے ہیں۔ اب تک برطانیہ

جزئی اور ڈنمارک میں کئے گئے

تجربات کے مطابق اس تکنیک سے نظر فوری

طور پر 80 فیصد بہتر ہو جاتی ہے۔ چند دنوں بعد 100 فیصد بھی

ٹھیک ہو سکتی ہے۔ جن لوگوں کے قرینے بہت زیادہ پتھے ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے وہ روایتی سرجری نہیں کر سکتے۔ ان کے لئے

RELAX بہتر آپشن ہے۔ علاوہ ازیں جن کی نظر 13- تک کمزور ہو وہ بھی اس تکنیک سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ اس کا نئی پہلو یہ

ہے کہ Lasik کے مقابلے میں یہ کم درست ثابت ہوا ہے۔ جن لوگوں کا قرینہ بہت پتلا ہو یا دوری نظر بہت ہی کمزور ہو انہیں اس

تکنیک سے سرجری نہیں کروائی چاہئے۔

سرجری کے بعد ابتدائی دنوں میں نظر دھندلی ہو سکتی ہے، تاہم آہستہ آہستہ یہ شکایات دور ہو جاتی ہیں

اس خاص سرجری کو متعارف ہونے سے 20 برس گزر چکے ہیں۔ برطانیہ ہی میں اس نئی تکنیک کی بدولت 110 لاکھ سے زائد افراد کو بینکوں سے نجات مل چکی ہے۔ لیزر ٹریٹمنٹ میں عموماً قرینے کو کٹی شکل دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔ قرینہ ہماری آنکھ کے ڈیلے کے بالکل سامنے والے حصے میں وہ صاف شفاف بیضوی شکل کا نشو ہے جسے ہم غور سے دیکھیں تو یہ ایک باریک جھلی سے محسوس ہوتی ہے۔ روشنی اس میں سے گزر کر آنکھوں کی پشت پر واقع پردے Retina پر پڑتی ہے جس سے ہم کو پتا چلتا ہے کہ ہمارے سامنے کیا چیز ہے۔

جن لوگوں کو دور سے اشیاء نظر نہیں آتی ہیں یعنی Myopia یا Short Sightedness کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کے قرینے کی گولائی کچھ زیادہ ہی گہری ہوتی ہے یا آنکھ کا ڈیلا خود بخلاف معمول لہا ہوتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ روشنی آنکھ کے پردے پر پوری طرح نہیں پڑتی۔ لیزر قرینے کو پھیلا کر اس مسئلے کو حل کر دیتی ہے۔ لیزر کے ذریعے قریب کی نظر کو بھی درست کیا جاسکتا ہے۔

Long Sightedness میں قرینہ ضرورت سے زیادہ پتلا ہو جاتا ہے جسے لیزر کی مدد سے گہرا کیا جاتا ہے۔ لیزر کی شعاعوں کو نظری



ایک اور خرابی Astigmatism کی درنگی کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ جس میں متاثرہ فرد کو دھندلی یا غیر واضح اشیاء نظر آتی ہیں۔ اس خرابی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ قرینہ بیضوی شکل کا ہو جاتا ہے جسے لیزر کے ذریعے گولائی میں لایا جاتا ہے۔

لیزر سرجری کی مقبول تکنیک Lasik جو Laser in Situ Keratome lenses سے لاسک سرجری میں قرینے کے اوپر کی تہہ کو دائرے کی شکل میں کاٹا جاتا ہے اور پھر قرینے کی بیرونی سطح کو مطلوبہ ساخت میں لیزر سے تبدیل کر کے اوپری ٹلیپ کو دوبارہ اپنی جگہ پر رکھ دیا جاتا ہے۔ اس عمل میں ہر شکل ایک منٹ لگتا ہے اور نظری خرابی فوری طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے، تاہم 5 فیصد افراد کو نئی اثرات کا سامنا ہو سکتا ہے جس میں آنکھیں خشک ہو جاتی ہیں۔ اس کی زیادہ تر وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس سرجری کے دوران وہ اعصاب جو آنسوؤں کی پیداوار کو متحرک کرتے ہیں تباہ ہو جاتے ہیں۔ ایک اور سائیزلٹیکسٹک یہ ہوتا ہے کہ بعض اوقات قرینے کی درنگی میں خامی کے باعث رات کے وقت نظروں کے سامنے روشنی کے حلقے نظر آتے ہیں، تاہم نئی تکنیک میں توقع ہے کہ اس قسم کی خرابیاں دور کی جائیں گی۔ لیزر کے ذریعے اب Presbyopia کا علاج بھی ممکن ہے جس میں قریب کی نظر متاثر ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آنکھوں کے پردے آہستہ آہستہ سخت ہونے لگتے ہیں۔ یہ بڑھتی عمر کا تقاضا ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے بزرگ افراد کو جب کوئی چیز پڑھنے کی ضرورت پیش آتی ہے تو وہ تک و دو ٹھکتے ہیں۔

لیزر میں ایک طریقہ علاج Intracor کہلاتا ہے اس میں قرینے میں 15 مہرہ کمزور دائرے کی شکل میں بنائے جاتے ہیں جس سے قرینہ درمیان سے ابھر جاتا ہے اس سے بھی قریب کی نظر بہتر ہو جاتی ہے اور دور کی نظر بھی متاثر نہیں ہوتی۔ اس ٹریٹمنٹ میں چند ہی



کچھ امراض مثلاً Keratoconus یا چوٹ کے باعث قرینہ اپنی جگہ سے ہٹ جاتا ہے یا اسے نقصان پہنچتا ہے۔ ان سے بصارت کے جو مسائل پیدا ہوتے ہیں وہ چشمہ لگانے سے ٹھیک نہیں ہوتے اور نہ ہی کامیٹ لینس کا استعمال ممکن ہوتا ہے۔ اس قسم کی خرابیوں کو دور کرنے کے لئے Topography Guided Lasik سے مدد لی جاتی ہے۔ پاکستان کے ہر شہر میں اس جدید ٹیکنالوجی کی سہولت دستیاب ہے اور نئی ماہر آئی اوپٹلمسٹس پر ٹیکس کر رہے ہیں تاہم کسی بھی قسم کی سرجری کروانے سے پہلے دو یا تین مختلف ماہرین سے Opinion ضرور لے لیا کریں۔ اپنے شعبے کا ماہر معالج ہی علاج معالجے کے ضمن میں کوئی مشورہ پارائے دے سکتا ہے۔

ماں بننے والی خواتین کیا کھائیں کیا نہیں؟

یہ جاننا زچہ و بچہ کی صحت کے لئے بے حد ضروری ہے

ماں بننا عین سعادت ہے، لیکن اس کے لئے ماؤں کو اپنی غذا، آرام اور ورزش ہر چیز کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ کچھ خواتین ان دنوں میں خود کو بہتر تصور کر کے یا تو نپاٹھا کھاتی ہیں یا پھر بے حساب اور متوازن یا فیروز متوازن میں فرق روا نہیں رکھتیں۔



دانت صحت مند ہوں تب بھی کچے گوشت
کے مضر اثرات کو جھیلنا معدے کے لئے کٹھن
مرحلہ ہوتا ہے

• پھلنا ہوا یا غیر محفوظ

دودھ، دہی اور پنیر بھی مخصوص جراثیم لشر یا کی پیداوار

کا سبب بنتا ہے۔ یہ بھی معصوم بچے کی زندگی خطرے میں ڈال سکتا ہے۔ ماں بننے والی خواتین بے شک کم کھائیں لیکن تازہ اور صاف سحری غذائیں لے کر اپنی اور اپنے بچے کی زندگی کو محفوظ کر سکتی ہیں۔

• اگر کسی روز ہڈیا کا گوشت اچھی طرح نہ گلے، حاملہ خواتین اسے کھانے سے پرہیز ہی کر لیں تو بہتر ہے، کیونکہ ایسے گوشت میں ای کو لائی جراثیم باقی رہتا ہے۔ صحت کو خطرے میں نہ ڈالیں۔ کچے گوشت سے گردوں کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے دانت صحت مند ہیں تب بھی معدے، جگر اور گردوں پر اس کچے گوشت کے مضر اثرات کو جھیلنا ایک کٹھن مرحلہ ہوتا ہے۔

• ترہا کو، بگریٹ اور شیشہ پینے والی خواتین کے بچے خراب صحت کے عذاب میں مبتلا ہوتے ہیں۔ آپ کے لئے لازم ہے کہ ایسی تمام نشیات سے پرہیز کریں تاکہ جنین کی صحیح افزائش ہو۔ پیچیدہ اور سانس کی بیماریوں سے محفوظ رہنا بہت ضروری ہے۔

• احتیاطی تدابیر
• پہلے تین ماہ میں کیشین کی مقدار کم سے کم لی جانی بہتر ہے۔ زیادہ استعمال سے اسقاط حمل کا خطرہ بڑھتا ہے۔ کولا مشروبات اور چائے کافی کے بجائے ناریل، لیون کا پانی یا ستوا اور مغزیات والے شربتوں کا استعمال قدرے مفید ہے یا پھلوں کے تازہ جوسز بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں۔

• مخصوص چھیلیاں مثلاً میکریل، ٹونا، شارک، سنہیر اور سورڈ فیش میں پارے کی مقدار قدرے زیادہ ہونے کی وجہ سے مضر ہو سکتی ہیں۔ نئی ماں بننے والی خواتین دیگر اقسام کی چھیلیاں کھا سکتی ہیں بلکہ اس قسم کے سفید گوشت سے جنین پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور بچے کا ذہن متحرک ہوتا ہے۔

• مرنی کا گوشت ادھ کچا نہ کھائیں۔ انڈے اچھی طرح کچے ہوئے یا ابلے ہوئے ہوں تو ان میں خطرناک قسم کے سالمونیلہ اور دیگر جراثیم کے زندہ رہنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ادھ کچی غذائیں دوران حمل نہیں کھانی چاہئیں۔ ان سے جنین کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ سوشی چھلی اور کیک میں کچا انڈا استعمال ہوتا ہے۔ اسی طرح مایونیز میں بھی انڈے کا استعمال ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ اپنی گانٹا کو لو جسٹ سے ان غذاؤں کے بارے میں مشورہ کر کے انہیں استعمال کیا جائے۔ اگر ہانسنے میں الجھن ہو تو انہیں فوراً ترک کر دینا ہی بہتر ہے۔

• چینی چکوانوں میں عام طور پر استعمال ہونے والا تیکھے ڈالنے والا نمک مولوسوڈیم گلوٹامٹ سے ڈش تو ذائقہ دار ہو جاتی ہیں، لیکن سردرد، چہرے پر سرفخی، پسینے کا اخراج،

سناہٹ، دھڑکن میں بے قاعدگی، سینے میں درد اور منگی وغیرہ کی شکایات سننے میں آئے لگتی ہیں۔ تاہم حتمی طور پر ان کا ایم ایس جی سے تعلق ثابت نہیں ہو سکا۔ آج احتیاط ہی کر لی جائے تو بہتر ہے۔ یہ نیک اپنے کھانوں میں استعمال نہ کریں۔ خاص کر حاملہ خواتین کے کھانوں میں ایجنو موق کا پرہیز ضروری ہے۔



ماں کا دودھ، تحفہ خداوندی ہے

یہ ماں اور بچے کا اٹوٹ بندھن بھی ہے

سحد یہ ماں



لہذا ان تمام باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی سوچ میں تبدیلی لانی چاہئے۔ اپنے ارد گرد ماں بننے والی عورتوں کو اس بات پہ آمادہ کرنا چاہئے کہ وہ اپنے بچے کو قدرت کے اس انمول تحفے سے محروم نہ کریں۔ خواتین یہی راگ الاپتی ہیں کہ یہ ایک مشکل اور بوجھ عمل ہے جو ہمیں آزادی سے محروم کر دیتا ہے مگر دیکھیں اس مقدس فریضہ کو ادا کرنے سے آپ کا

ماں ایک ایسی ہستی ہے جو اپنے بچے کو جنم دینے اور پھر اس کی پرورش کے لئے اپنا آرام و سکون حج دیتی ہے۔ لیکن کیا یہ جنم دینے والی عورت ماں کہلانے کی مستحق ہے؟ آج ہمیں اس پر غور کرنا ہے۔ بچے تو جانور بھی پیدا کرتے ہیں تو کیا صرف جنم دے دینے سے ہی ایک عورت کے قدموں تلے جنت آجاتی ہے یا بچے کی تربیت اور اس کی پرورش میں اپنے دن و رات کا آرام بھول کر اسے پروان چڑھانے کا نام ”ماں“ ہے۔

بچے کو اپنا دودھ نہ پلانا ایک فیشن بن گیا ہے اور کچھ طبقوں میں اسے فخریہ قول کر لیا گیا ہے۔ جب کہ ماں کا دودھ بچے کی بنیادی ضرورت ہے ایسی عورتیں قابلِ مذمت ہیں جو اپنے حسن اور فیکر کی خاطر بچے سے اس کا بنیادی حق چھین رہی ہیں۔ دراصل قدرت کے اس عمل میں نہ صرف بچے بلکہ ماں کے لئے بھی بے شمار فوائد ہیں وہ خواتین جو بنا کسی عذر کے اپنے بچے کو اس کے قدرتی حق سے محروم کر دیتی ہیں اپنے فیصلے پر نظر ثانی کریں اور اپنے بچے کے ساتھ اپنے رشتہ کو مضبوط بنائیں۔ کیونکہ ماں کے لپس سے نا آشنا بچے بھی معاشرے کا ایک فعال اور متحرک رکن نہیں بن سکتے۔ بلکہ وہ زندگی بھر بہت سی جسمانی کمزوریوں کا شکار رہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے نو موجود بچے کو قدرتی دودھ نہیں پلا رہیں تو خطا وار تو ہوتی ہیں لیکن قدرت کے قانون کے خلاف اپنے لئے بھی خطرہ پیدا کر لیتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق بریسٹ کیلنڈر کا شمار زیادہ تر وہی عورتیں بنتی ہیں جو بریسٹ فیڈنگ کے بجائے ڈبہ کا دودھ پلانا بہتر سمجھتی ہیں۔

بوتل کا دودھ پلانے کی نسبت ماں کے دودھ پلانے میں مشکل اور تنگی تو ہے مگر ذرا سوچئے کہ یہی چیز تو ماں اور بچے میں محبت کا باعث بنتی ہے۔ انہی عظیموں کو چھیل کر وہ ماں بنتی ہے۔ اپنی اولاد کے لئے نیند اور سکون ترپان کرنے کا نام ہی ماں کا زندہ تصور ہے اور اس کا انعام اللہ تعالیٰ نے یہ دیا کہ ماں کے قدموں تلے جنت رکھ دی ہے۔

آج کی مائیں بچوں سے تو تمام حقوق لینا چاہتی ہیں کہ ہم جو کہیں وہ حکم بھالائے مگر اس وقت یہ نہیں سوچتیں کہ کیا ہم نے ان کی تربیت کرتے وقت ان کے تمام حقوق بھی ادا کئے تھے جب ہم اپنے اللہ تبارک تعالیٰ کے فرما نبیوار نہیں تو اولاد ہماری کیسے بنے گی؟

ماں کا دودھ نعمت خداوندی ہے۔ پیدائش سے چار ماہ تک بچے کی غذائی ضرورت صرف ماں کا دودھ ہی پورا کر سکتا ہے اور کسی اضافی غذائی ضرورت نہیں اس دودھ کی تیاری کے لئے قدرت ”خام مال“ ماں کے خون سے منتخب کرتی ہے یہیں اس کی اہمیت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ حیوانی دودھ کی نسبت ماں کے دودھ میں آئرن اور کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے بلکہ آئرن کی تمام ضروریات ابتدائی چھ ماہ میں ماں کے دودھ سے ہی پوری ہوتی ہیں۔ اس دودھ میں بیکٹریا کے عناصر حیوانی دودھ کی نسبت کم ہوتے ہیں۔ نئی تحقیق کے مطابق بریسٹ فیڈنگ کرنے والی خواتین شوگر کے مرض سے محفوظ رہتی ہیں اس کے علاوہ ماں کے دودھ میں ”Lipase“ نامی اینزائم پایا جاتا ہے جو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے ماں کا دودھ ٹالائین امینو ایسڈ کو کثرتاً دیتا ہے جو دماغ اور اعصابی نظام کی ترقی کے لئے بہت ضروری ہے۔

ماں کے دودھ کی خاصیت اور اہمیت براہ راست بریسٹ فیڈنگ ہی میں پوشیدہ ہے کیونکہ اس کی طبعی عمر بہت مختصر ہوتی ہے اور ماں کے دودھ کو باہر رکھنے سے اس میں جراثیم پلنے لگتے ہیں لہذا اسے اسٹور نہیں کیا جاسکتا۔ اس دودھ کا ایک فائدہ یہ ہے کہ اس سے بچے کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ ماں کا دودھ بچے کے مدافعتی نظام کو سرگرم رکھتا ہے اور اسے براہ راست کئی انفیکشنز سے محفوظ رکھتا ہے۔ خاص کر پیٹ کے جملہ امراض سے بچاتا ہے ایسے بچوں کو بدھضمی، اچھارہ یا اسہال کی شکایت کم دیش ہی ہوتی ہے۔

دودھ پلانے والی ماں کو پانی کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اور اضافی طور پر آئرن اور کیلشیم بھی لینے چاہئیں

بچے کتنے فوائد حاصل کرتا ہے۔ ایسے بچے مولے کی طرف مائل نہیں ہوتے۔ یہ عمل ماں اور بچے میں ایک اٹوٹ بندھن تشکیل دیتا ہے۔ بچہ بھی ماں کے لپس سے تحفظ محسوس کرتا ہے۔ جو ماں بچے کے لئے یہ تحوڑی سی محنت نہیں کر سکتی تو پھر اسے ماں بننے کی ضرورت ہی کیا ہے؟ اب تو یورپین ممالک بھی بریسٹ فیڈنگ کا پرچار کر رہے ہیں جو ہمیں چودہ سو سال سے ہمارے مذہب اسلام نے بتا دیا وہ آج اسے تحقیق سے درست ثابت کر رہے ہیں لہذا اپنے بچوں کو اس نعمت سے محروم نہ کریں۔ دو سال تک اپنے بچے کو ماں کا دودھ پلائیں جس کو شریعت محمدی میں بھی ماں کے فرائض منجھی میں شامل کیا گیا ہے۔

وہ غذائیں جو دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے مفید ہے۔ مچھلی کا سالن یا تلی ہوئی مچھلی، خربوزہ، کچے پیٹے کا سالن، سیب چھلکے سمیت کھانا ہی مفید ہے۔ سوئف اور کالا زیرہ پانی میں ابال کر پینا بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ دودھ پلانے والی ماں کو پانی کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اور اضافی طور پر آئرن اور کیلشیم بھی لینے چاہئیں تاکہ اس کے اپنے جسم کے معدنیات خصوصاً آئرن اور کیلشیم اس کی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنائے۔ پچھلے وقتوں کی دکایت ہے کہ دودھ پلانے والی ماں کا آپ ہی آپ ایک دانت اسی وقت ٹوٹتا ہے جب وہ اپنے وہاں D اور کیلشیم کی افزائش پر خاطر خواہ توجہ نہیں دیتی۔ جب دوران زندگی آپ نے اپنی ڈائٹ بہتر کی تھی اب بھی مومی انفیکشنز سے بچاؤ کے لئے اسی قدر احتیاط کیجئے اب بھی دو برس تک دودھ پلانے والی ماں کے سینے سے جڑا بچہ ماں ہی کے انفیکشنز اور تندرستی کا قطرہ قطرہ اپنے اندر جذب کرے گا تو کیا خیال ہے؟ گھٹیں گی آپ اپنا اور اپنے بچے کا بھر پور خیال؟

ادرک... ایک کرشمانی جڑ

یہ کھانوں کے بادی اثرات زائل کر دیتی ہے

سلیم اختر چوہان

کمزوری رفع کرتا ہے۔ لیبر یا بخاری ہڈت کو کم کرتا ہے۔ پیٹ اور کمر کے درد اور گردوں کی تکلیف میں کسیر ہے۔ سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ادرک کاسٹ ناصرف سوش پیدا کرنے والے کیسیائی مادوں کو بننے سے روکتا ہے بلکہ اس کیسیائی عمل کو بھی روک دیتا ہے جو پرانی اور شدید تر سوزش اور دم کا سبب بنتا ہے۔ ادرک کا تیل اور مرہ بہ دنیا بھر میں غذائی اقدار سے مقبولیت

قدرت نے انسان کی خدمت کے لئے ایسی بیش بہا جڑی بوٹیوں اور نباتات پیدا کی ہیں جو دیکھنے میں معمولی لگتی ہیں لیکن جب ان کو استعمال کیا جاتا تو کڑے وقت میں ان کی قدر و قیمت کا اندازہ ہوتا ہے۔ بقول علامہ اقبال ”میں کوئی چیز کبھی قدرت کے کارخانے میں“ ادرک کا شاربھی ایسی ہی چیزوں میں ہوتا ہے جو انسانی جسم کو سخت مند بنانے کے لئے اپنا بھرپور کردار ادا کرتی ہے۔ ادرک ایک مشہور معروف بڑی بڑی جڑ ہے جو کھانوں اور اوقات اپنی منفرد خوشبو کی وجہ سے شروبات میں استعمال کی جاتی ہے۔ ادرک کی پہاڑی قسم کی جڑ بڑی اور مضبوط ہوتی ہے۔ میدانی اقسام میں سے کچے آم جیسی خوشبو آتی ہے جس کی مناسبت سے اسے آم کی سٹھ کہتے ہیں۔ ادرک کی کاشت موسم بہار میں کی جاتی ہے۔ موسم سرما کے آغاز میں پختہ ہو جاتی ہے۔ یہ ایک پودے کی بڑھ جس کے پتے ہلکے اور باریک ہوتے ہیں۔ پتے چھڑنے کے بعد جب تا خشک ہو جاتا ہے تو اسے سکھائیے ہیں اس کا رنگ سفیدی مائل پھورا، تیز خوشبو اور زائقہ بھی تیز ہوتا ہے۔ اس پودے کا خوردنی حصہ زیر زمین ہوتا ہے۔ ادرک کی گٹھ میں پانی جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، اسی لئے بڑی فروش اسے پانی میں ڈبو کر بھاری کر دیتے ہیں۔

یہ جسم میں گرمی پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کو لضم کرنے میں مدد کرتی ہے اور قش دور کر دیتی ہے۔ مسلسل معدے کی خرابی سے معدہ سست پڑ گیا ہو، جوک ہو گئی ہو کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہو تو ایسے میں ادرک بڑی مفید ثابت ہوتی ہے۔ جو سانس کی بدبودار کر کے منہ کے خراب ذائقے کو درست کرتی ہے۔ علاوہ ازیں حافظے کی خرابی کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کے نظام ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ یہ آنتوں کے کئی امراض کا شافی علاج ہے۔ شیر خوار بچہ کی کھانگی لگی ہو تو آنتیں سٹھ کا پاؤڈر خاص شہد میں ملا کر چنانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر بڑوں کو کھانگی لگی ہو تو چار گرام ادرک، پانچ دانے سیاہ مرچ پانی میں جوش دے کر دن میں دو مرتبہ پلائیں۔ خشک حالت میں ادرک کو سٹھ کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ سانس لینے میں دشواری ہو تو تھوڑی سی ادرک چبا لیں۔ پانی میں ہلد اور تازہ پسی ہوئی ادرک ملا کر پناز کام اور نزلے میں فائدہ مند ہے۔ تازہ ادرک چبانے سے منہ کی اندرونی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ زبان خشک ہونے کی صورت میں ادرک کا چپانا مفید ہے۔ یہ زبان کی میل اتارتی ہے اور منہ کی اندرونی خشکی کو دور کرتی ہے۔ اسے چل کر نمک لگا کر کھانے سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے، گلا صاف ہو جاتا ہے اور آواز کھر جاتی ہے۔



ہانگ کا ٹنگ، چین، آسٹریلیا میں ادرک کا بہت عمدہ مرتبہ بنتا ہے جو یورپ بھر میں سپلائی ہوتا ہے

حاصل کر چکے ہیں۔ امریکا اور یورپ میں ایسی ہوئی ادرک یا سٹھ کے بجائے اس کے تیل کا غذائی استعمال عام ہے۔ معدے میں رطوبت جمع ہونے کے باعث پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ اس تکلیف میں جتنا افراتو 12 گرام ادرک باریک کتر کر تو پے ذرا سا پانی ڈال کر بھون لیں اور جب پانی خشک ہونے لگتے تو ایک ٹیمبل اسپون VTF فاپتی

ڈال کر اسے بھون لیں اور روٹی کے ہمراہ بطور سامان استعمال کریں۔ پیٹ رفتہ رفتہ کم ہوتا جائے گا، یہ سامان بیک وقت غذا اور دوا دونوں کا کام دے گا۔ اربہ کی دال، ماش کی دال، گوگھی، اردو اور چاول میں ادرک کا استعمال پادی کے منفرد اثرات کو ختم کر دیتا ہے۔ دسہ کے مرض میں

اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ سٹھ کو بکری کے دودھ میں ملا کر کمر کے اطراف میں لپ کر کرنے سے دردِ حقیقہ دور ہو جاتا ہے۔ سٹھ کے ساتھ جاکٹل کو پھین کر تیل میں ملا کر ماش کرنے سے جوڑوں کے دردیں افاقہ ہوتا ہے۔

شفا کے تمام فوائد جو بسن سے موسوم کئے جاتے ہیں وہ بیشتر ادرک میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ذیابیطس کے مرض میں ادرک کے پانی کو شہد میں ملا کر دن میں بار بار چانے سے بہت زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ ادرک کو مقوی، ہضم، چیشاب اور آواز جسم سے ورم کو دور کرنے والا قرار دیا گیا ہے، لیکن ادرک کے استعمال میں ایک توازن قائم رکھنا ضروری ہے کیونکہ یہ گرم خشک مزاج رکھتا ہے۔ لہذا بکثرت استعمال سے خون میں گرمی پیدا ہو سکتی ہے جس سے کئی بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ ادرک لذیذ غذائی نہیں بلکہ مفید دوا بھی ہے۔ اسے ضرورت کے تحت اعتدال میں رہ کر استعمال کیا جائے۔ ادرک کے کیسیائی تجزیہ کے مطابق اس میں 12 سے 15 فیصد پانی میں حل ہونے والے نمکیات ہوتے ہیں اور ایک سے چار فیصد کے درمیان فراری تیل ہوتا ہے۔ 100 گرام خشک ادرک میں روغن 33 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 7.20 فیصد، پروٹین 4.7 فیصد، سوڈیم 5 فیصد کے علاوہ پوٹاشیم، کیلورین، میگنیشیم، فسفورس، سلفر اور فلورائیڈز شامل ہیں۔

مکھن کے ساتھ ادرک کا استعمال بالغ کو ختم کر دیتا ہے جبکہ چھٹی کے ساتھ ادرک کھانے سے زیادہ پیمانہ نہیں لگتی۔ طبعی ماہرین کے مطابق یہ معدے اور دماغ کے لئے استوفی ہے اور جوک بڑھ جاتی ہے۔

قدیم معالین سٹھ کو پھین کر اس میں گڑ ملا کر پانی کے ہمراہ پیٹ کو صاف کرنے اور سینے سے بخلم کو نکالنے کے لئے دیتے آئے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق خون کی تالیوں پر بھی چرلی کی نہیں ادرک کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔ بدھشی، معدے کی گرمی، تہ، منگی، کھانسی، نذام، بزل اور دم میں ادرک کے ساتھ سیاہ مرچ اور لسی سرخ مرچ بہت مفید ہے۔ برطانوی محقق برڈوز کے مطابق 10 گرام سٹھ، 60 گرام اجوائن، 3 بزل لالچے کے ساتھ پھین کر صبح شام استعمال کرنا بدھشی کا بہترین علاج ہے۔ ہانگ کا ٹنگ، چین، آسٹریلیا میں ادرک کا بہت عمدہ مرتبہ بنایا جاتا ہے جو بڑی مقدار میں یورپ بھر میں سپلائی کیا جاتا ہے۔ یہ مرہ بگردہ مٹانے اور معدے کی



فروزن فوڈز...

انتخاب آسان تو خریداری مشکل کیوں؟

اہم شایان

• غذائی خریداری کرنا کوئی مسئلہ نہیں، مسئلہ ان کی تروتازگی بحال رکھنا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ بڑے بڑے سپر اسٹورز میں اکثر خواتین پہلے فوڈ آئٹمز اور گروسری کی اشیاء خرید لیتی ہیں بعد میں جوتوں، کپڑوں اور دیگر سازوسامان کے racks کی جانب لپکتی ہیں۔ تب تک منجمد کھانوں کا درجہ حرارت کم ہو سکتا ہے۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ سب سے پہلے کراکری، اسٹیشنری اور دیگر اشیاء خرید لیا کریں، بعد میں فوڈ آئٹمز کی جانب آیا کریں تاکہ آپ کی اشیاء خراب نہ ہوں۔

• خریداری سے قبل ہمیشہ use by اور best before کی تاریخوں پر نظر رکھا کریں۔

• بیٹیت صارف یہ آپ کے مفاد میں ہے کہ expired ہو جانے والی تاریخوں کے لیبل پہلے چیک کر لیا کریں، پھر انہیں خریدیں۔ ویسے تو دکان کی انتظامیہ قانوناً اس ہدایت کی پابند ہوتی ہے کہ ایسی تمام اشیاء علیحدہ کر دی جائیں جن کی مدت استعمال ختم ہو چکی ہو۔

کیا جانا چاہئے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ پھل توڑنے سے محفوظ کرنے کے طویل عمل کے دوران 15% وٹامن C ضائع ہو جاتا ہے۔ ایسی بہنیں جو پھلوں کو تازہ استعمال نہیں کرتیں وہ غلطی پر ہیں۔ ایک آدھ

• فروزن سبزیاں خریدنے سے احتراز کرنا بہتر ہے۔ کیونکہ ان سبزیوں کو blanch کے عمل سے گزرا کر محفوظ کیا جاتا ہے۔ سبزیوں میں موجود قدرتی پانی کے ساتھ مل کر فریزر کا ٹمبر پیچ مزید پانی اسٹور کرتا ہے۔ اس طرح تازگی برقرار نہیں رہتی اور کچھ دنوں میں ختم یا کم ہونے لگتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ فوری طور پر ان کی غذائیت سے مستفید ہوں تو ان بیکنوں پر درج اسٹورج کی ہدایات ضرور پڑھ لیں۔ ان غذاؤں میں بیکٹیریا یا کب پیدا ہوگا؟ جب آپ کمرے کے درجہ حرارت میں ان سبزیوں کو تازہ کرکھیں گی۔ یاد رکھیں کہ blanching کے عمل میں وٹامن C کی بڑی مقدار ضائع ہوتی ہے۔ اسی طرح thiamin اور folate بھی متاثر ہوتے ہیں۔

• پرانے رکھے ہوئے پھل اور سبزیاں خریدنے سے بھی احتراز



روز فریج میں رکھے رہنے والے پھل اپنی رنگت اور تازگی کھونے لگتے ہیں اس لئے پھل کم مقدار میں خریدیں۔ اپنی ضرورت کے مطابق خریدیں اور یا پھر انہیں فریز کریں، لیکن فریز کرنا ہو تو پہلے ڈیپ فریزر کی صفائی کریں۔

• فروزن کھانے خرید کر کبھی گاڑی کے گرم حصے کی جانب نہ رکھیں۔ نہ ہی ان پر براہ راست دھوپ آنی چاہئے۔

• پھنے ہوئے رپہرز، ڈبے اور پتکے ہوئے tins کبھی نہ خریدیں۔

فروزن کھانے کبھی گاڑی کے گرم حصے کی جانب نہ رکھیں۔ نہ ہی ان پر براہ راست دھوپ آنی چاہئے

ڈیپ فریزر کی صفائی کیسے کی جائے؟

• اس مقصد کے لئے گرم پانی میں Soda bicarbonate ملا کر صاف کپڑے سے ڈیپ فریزر کی صفائی کریں۔ یہ اطمینان کر لیں کہ کسی بھی قسم کی مہک یا بدبو نہیں آ رہی تب اسے On کریں۔

• اپنا غذائی اسٹاک محفوظ کرنے سے پہلے 18 ڈگری سینٹی گریڈ تک اسے چلائیں اور پلاسٹک بیگز یا کنٹینرز میں قریب قریب رکھیں۔ اس طرح جگہ کی بچت ہوگی اور زیادہ اشیاء اسٹور کرنے کی گنجائش نکلی گی۔

• ایک بار فریزر کیا ہوا کھانا دوبارہ فریز نہ کریں۔ اپنی ضرورت کے مطابق نکال کر یا فریز کرنے سے پہلے ہی چھوٹے چھوٹے حصوں میں پیک کر کے رکھ دیا کریں۔ فروزن فوڈ کمرے کے درجہ حرارت میں بیکٹیریا کی افزائش کرتا ہے۔

• ہمیشہ Chilled شکل میں فروزن فوڈ خریدیں اور انہیں جلد سے جلد گھر لاکر فریز کر دیں۔

• خریداری کے وقت ٹرائی یا باسکٹ میں کبھی تازہ گوشت اور مچھلی کو دیگر فوڈ آئٹمز کو ایک ساتھ نہ رکھیں۔



ہلدی جانتی ہے

زخم کیسے مندمل کرنا ہے

لیا جاسکے۔ اس جائزے کے تحقیق کار پروفیسر ولیم اسٹیوارڈ کے مطابق دونوں قسم کی دواؤں کے تجربات جانوروں پر کئے جاتے ہیں جو 100 فیصد بہتر ثابت ہوئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ آنسوؤں کا کینسر بڑھ چکا ہے تو اس کا پھیلاؤ روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب کیموتھراپی کے مضر اثرات کی وجہ سے علاج تھقل کا شکار ہوتا ہے۔ کروٹن جیسے مفید جزو کی تحقیق سامنے آنے سے یہ امکان روشن ہوا ہے کہ اس کی مدد سے کیموتھراپی کو کینسر کے خطرات کے خلاف موثر بنایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ اس طرح کیموتھراپی کی دواؤں کی خوراک کم کی جاسکے گی۔ اس کے Side effects بھی کم ہوں گے اور علاج دیر تک جاری رکھنا موثر ہوگا۔ چند دیگر ممکنہ جن میں تھائی لینڈ کی چھپانگ مانی یونیورسٹی میں ہلدی کے خاص جزو کروٹن پر تحقیق ہوئی، جس میں بتایا گیا کہ بائی پاس سرجری کرانے والے افراد کو ہارٹ ایک سے محفوظ رکھنے

میں اس سے مدد ملتی ہے۔ یہ ہلدی پورے جسم میں دوران خون کی روانی بہتر بناتی ہے۔ خون کو پتلا کرنے والی قدرتی دوا ہے۔ چنانچہ سائنسدانوں کی یہ تحقیق کپسول کی شکل میں دل کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے بھی اُمید کی کرن ثابت ہو رہی ہے۔

کچھ بیٹے ہوئے دن کبھی نہیں بھولتے، مثلاً آئی کاسل پر ہلدی کا پیرتا، پیللی پیللی انگلیوں کا مصالے سے رنگا ہونا۔ ہم نے پوچھا کرتا کہ یہ پیللی پیللی انگلیس سی کیا ہیں اور ان سے کیا ہے گا؟ ان کی مہک کیسی ہے اور آئی کا جواب دیتے ہوئے کبھی ندا کتا، پھر ہمارا دور آ یا اور کچن ہمارے ہاتھوں میں آیا تو ہم بسل بد بھول بھال گئے۔ چوپر پیلنڈر ہماری مدد کرنے لگے، اس وقت بھی ہلدی سے جڑی یادیں ذہن سے محو نہ ہونے پائیں۔ آج ہلدی میں کیمیکلز شامل کر کے اسے افزائش کے سرعت رفتار پریسیس سے گزارا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ کینزے کلوزوں سے اسے محفوظ رکھنے کے لئے Chemical weedicides استعمال کئے جانے لگے ہیں۔ اس کی تیاری کے مراحل میں اسے بونا اور پھر کاٹنا، اہلنا، خشک کر کے پالش کرنا شامل ہے۔ تاہم یہ طے ہے کہ اب بھی یہ کی سوا امراض کا قدرتی علاج ہے۔



ہلدی جسم میں دوران خون کی
روانی بہتر بناتی ہے، یہ خون پتلا کرنے والی
قدرتی دوا ہے

آرکینک ہلدی ہی خریدیں

اس کی پہچان یہ ہے کہ یہ قدرتی زردی مائل ہوتی ہے۔ اس میں غیر ضروری چمک دکھ مفتوح ہوتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اس کے ڈلے خریدے جائیں اور انہیں گھر پر لاکر پیس لیا جائے۔ اگر ہلدی کو اسٹارچ پاؤڈر یا کولٹا روڈی سے رنگا جائے تو یہ کھانوں میں رنگت تو دے گی لیکن اس کے فوائد کم ہو جائیں گے۔ رنگی ہوئی ہلدی معدے میں گرانی، تیزابیت کے علاوہ اعصابی امراض کا شکار بنا سکتی ہے۔ گردوں کے انفال کو مستاز کر سکتی ہے اور ماں بننے والی خواتین کے لئے انتہائی مضر ہو سکتی ہے۔

کھانوں میں شامل کیا جانے والا ہر مصالحہ اور کوکٹنگ آئل بھروسے والی دکان سے خریدیں اور قیمت کی ادائیگی سے پہلے براڈ کا نام، مدت استعمال کی تاریخ اور اجزاء سے متعلق درج معلومات ضرور پڑھ لیا کریں۔ کھلی مارکیٹ میں ہر ملنے والی شے خریدنے کے لائق اور قابل بھروسہ نہیں ہوتی مگر انتخاب کا انحصار ہماری فہم و فراست پر ہے۔ ہلدی بہترین جراثیم کش ہے۔ برصغیر کے باشندے روزانہ سامان میں تو اسے استعمال کرتے ہیں لیکن آج بھی ہماری بزرگ خواتین بچوں کو چوٹ لگنے پر ابتدائی چھلکے کے طور پر دودھ میں ہلدی گھول کر پلاتی ہیں کیونکہ یہ زخموں کے اندمال کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے۔



ہلدی موثر دوا بھی

ہلدی میں پایا جانے والا ایک کیمیائی مادہ کروٹن (Curcumin) صحت کے حوالے سے مفید ہے اور اب اس مادے کو آنتوں کے سرطانی خلیات کے خاتمے کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس سے پہلے لیبارٹری کے تجربات میں دیکھا جا چکا ہے کہ کروٹن کینسر کے خلیات کی افزائش روک دیتا ہے۔ اس کے علاوہ فالج اور بخوبط الحواسی کے مریضوں میں بھی اس کے فوائد دیکھے گئے ہیں۔

برطانیہ کے لیسیسٹر انفرمری اور جنرل ہاسپٹل میں کینسر کے 40 مریضوں کو کیموتھراپی ادویات کے ساتھ ہلدی کے اس جزو سے تیار شدہ دوائیں استعمال کروائی جا رہی ہیں۔ واضح رہے کہ برطانیہ میں ہر سال تقریباً 40 ہزار افراد میں آنتوں کے سرطان کی تشخیص ہوتی ہے۔ اگر سرطان جسم کے دیگر حصوں تک پھیل جائے تو مریضوں کو عام طور پر تین کیموتھراپی ادویات کا کورس کرایا جاتا ہے۔ تاہم ان میں سے آدھے غیر موثر رہتے ہیں۔ برطانوی اسپتال میں زیر علاج مریضوں کو کیموتھراپی علاج شروع کرنے سے سات دن پہلے کروٹن سے تیار گولیاں کھلائی جاتی ہیں تاکہ ان کے اثرات کا جائزہ

کونگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

شیر خرمہ میں جو بادام پستہ شامل کئے جاتے ہیں وہ تہ کی جانب اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ اوپر سے زیادہ نظر نہیں آتے۔ مجھے سرو کرتے وقت دوبارہ گارنش کرنے پڑتے ہیں۔ یہ اوپر کیوں نہیں رہتے؟ تازہ مراحات... کراچی بادام پانی میں بھگو کر ان کا چمکا اٹار لیں اور خشک ہونے پر فرائننگ پین کو تھوڑا گرم کر لیں کرنے کے بعد اس میں ہلکی آغ پر

اسز فرائی کر لیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھئے کہ ان کی رنگت براؤن نہ ہونے پائے، ایسی صورت میں ان کا ذائقہ تلخ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کشش کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صاف کرنے کے بعد خشک ہونے پر اسز فرائی کر لیں۔ چھوڑے پانی میں بھگونے کی ضرورت نہیں ہوتی، سٹھلی نکال کر کاٹ لیں اور انہیں سب سے آخر میں فرائی کیجئے۔



اب ان تمام میوہ جات کو شیر خرمہ میں شامل کر دیں۔ تھوڑے سے بادام، پستہ گارنش کے لئے رکھ دیں۔ سرو کرتے وقت شامل کیجئے۔

عید کے موقع پر رس ملائی گھر میں بنائی ہوں، لیکن بسا اوقات یہ سخت ہو جاتی ہیں۔ انہیں نرم کرنے کا طریقہ بتادیں؟

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ آپ کس ترکیب سے رس ملائی تیار کرتی ہیں۔ یعنی ملک پاؤڈر سے بناتی ہیں یا پھر تازہ دودھ سے۔ رس ملائی کے آمیزے کو کلکڑی کے چو پنگ بورڈ پر یا کسی پھیلے ہوئے نسلے میں رکھ کر تھلی کی مدد سے دبا دبا کر ملیں۔ یہاں تک کہ وہ بالکل یکجان ہو جائے۔ دو کپ ملک پاؤڈر میں چائے کا ایک چمچ میوہ شامل کیجئے۔ ایک لیٹر

تازہ دودھ سے تیار کئے جانے والے آمیزے میں بھی ایک چائے کا چمچ میوہ شامل کیا جائے گا۔ میوہ کی مقدار زیادہ ہو جانے سے بھی رس ملائی سخت ہو جاتی ہے۔ رس ملائی گرم دودھ میں شامل کرنے کے بعد کم از کم تین نبال آنے تک پکائیں اور پھر مزید کچھ دیر



ہلکی آغ پر پکے دیں، چوہا بند کر دیں اور ٹھنڈی تو فرج میں رکھیں۔

میرے چہرے کی جلد بہت خشک ہے۔ چہرے پر چمک نہیں ہے۔ رنگت بھی صاف ہے، لیکن روتق نہیں ہے۔ میک اپ کرنی ہوں تو بھی اچھی نہیں لگتی۔ عید تریب ہے ابھی سی ٹپ اور میک اپ کا طریقہ بتادیں جو مجھ پر سوٹ کرے

میری عمر 31 برس ہے؟ راجہ انصاری... ملتان بہتر یہ ہوگا کہ آپ کسی مستند اسکن اسپیشلسٹ سے معائنہ کروائیں۔ جسم کے کسی بھی حصے کی جلد پر خشکی ہونے کو ہرگز

نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ خدا نخواستہ بعض جلدی امراض کے باعث بھی ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر یہ عام خشکی تھیں ہو تو پھر اپنے معمولات میں باقاعدگی کے ساتھ چہرے اور ہاتھ پیروں کی جلد کو موچر ائزر اور لبریکٹ کرنا

شامل کر لیجئے۔ کسی بھی ایسے براڈے کے موچر ائزر اور کولڈ کریم استعمال کیجئے۔ عرق گلاب، تازہ دودھ کی بالائی اور لیوں کا رس برابر مقدار میں ملا کر کم از کم بیٹے میں 3 مرتبہ ضرور لگا لیا کیجئے۔ حساس جلد کی صورت میں کوئی بھی ٹپ آزمانے سے قبل ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔ پانی کی کمی بھی جلد کی خوبصورت کو ماند کر سکتی ہے۔ لہذا پانی یاد سے پی لیا کیجئے۔ جکی سبز لیں اور پھلوں میں ضروری غذائیت کا بیش بہا خزانہ موجود ہے، انہیں خوراک کا حصہ بنائیں اور اس سے فائدہ اٹھائیں۔



میک اپ کے حوالے سے بہترین ٹپ یہ ہے کہ ہمیشہ معیاری مصنوعات استعمال کیجئے۔ چہرے کی رنگت سے قریب ترین شیڈز کے فاؤنڈیشن اور فیس پاؤڈر کا انتخاب کیجئے۔ گرمیوں میں میک اپ سے کچھ دیر قبل چہرے کو ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھوئیں اور نرمی سے خشک کیجئے۔ کوئی بھی نئی پروڈکٹ جیسے لپ اسٹک، مسکارا، آئی لائنر وغیرہ خریدیں تو پہلے تین سے چار مرتبہ اسے گھر میں لگا کر دیکھیں، اس طرح آپ کو ان اشیاء کے بارے میں درست اندازہ ہو جائے گا کہ کس انداز سے لگانی ہیں اور آپ پر سوٹ کر رہی ہیں یا نہیں۔ ہیش آن لگانے میں خاص احتیاط برتیں۔ بیچ، لائٹ براؤن اور گہرے اورنگ کے ہیش آن درست تھپ میں نہ لگائے جائیں یا پوری طرح پلینڈ نہ ہونے ہوں تو چہرے کا تاثر خراب کر سکتے ہیں۔ بغیر شمر کے بے بی پنک اور دودھیا اورنج شیڈز آپ کے لئے موزوں ہیں۔

آپ جب میں سادہ بیک بناتی ہوں تو وہ کھانے میں خشک لگتا ہے، آنگ کر دوں تو اتنا محسوس نہیں ہوتا لیکن سادہ رکنا چاہوں تو اچھا نہیں لگتا اسے کیسے ٹھیک کیا جاسکتا ہے؟

یعنی ریسیں... کوئٹہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اون کو اچھی طرح پری ہیٹ کر لیا ہے اور جتنی دیر آپ بیک کو بیک کرتی ہیں اس میں چند منٹ کم کر دیں۔ عام طور پر بیک اور بیکنگ یعنی مطلوبہ وقت سے زیادہ بیک کر لیا جائے تو خشک ہو جاتا ہے اور اون ٹھیک طرح پری ہیٹ نہ کیا جائے تو بیک کو بیک ہونے میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ اس دوران یہ خشک ہو جاتا ہے اور ذائقہ بھی ٹھیک نہیں رہتا۔



ہو جاتا ہے اور ذائقہ بھی ٹھیک نہیں رہتا۔



مجھ سے آئینہ نمک طرح صاف نہیں ہوتا، کوئی ترکیب ہوتی ہے؟

فائل احمد رحیم پانڈا

آئینہ پر ہلکا سا ہینز اسپرے چھڑکیں اور اب کسی صاف کاغذ سے اچھی طرح صاف کر لیں۔ آپ کا آئینہ بالکل چمکدار ہو جائے گا۔

آپ مجھے عید کے لئے نینکین فولڈ کرنے کا کوئی اچھا سا طریقہ بتادیں جو کہ آسان بھی ہو اور خوبصورت بھی، مجھے ہارٹ شپ پسند ہے۔ کیا آپ سکھا سکتی ہیں؟

جی ہاں کیوں نہیں، ہارٹ شپ نینکین فولڈ بہت آسان ہوتا ہے۔



خاکہ نمبر 1

سب سے پہلے نینکین کو نینکیل پر بچھا کر اوپر والے دونوں کونوں سے اٹھا کر فولڈ کر لیں فولڈ اوپر کی جانب رہے۔ یعنی A-C اور B-D کو آپس میں ملائیں۔



خاکہ نمبر 2

اسی طرح ایک مرتبہ مزید فولڈ کیجئے E-C اور F-B کو ملائیں۔



خاکہ نمبر 3

خاکہ 3 کے مطابق I کو مرکز بنا کر اس طرح فولڈ کیجئے کہ C اور D ایک دوسرے کے متوازی ہوں اور G, H بیرونی جانب ہوں۔



خاکہ نمبر 4

C اور D کو نینکیل کی جانب فولڈ کیجئے۔



خاکہ نمبر 5

G اور H کو بھی نینکیل کی جانب خاکہ 5 کی طرح فولڈ کر کے ہارٹ کی شکل دیں۔

آپا کیا آپ مجھے بغیر ادون کے چکن روٹ کر سکتی ہیں، مجھے بہت شوق ہے چکن ادون نہیں ہے؟ زہیدہ خالد۔ ملتان

شہیناز اختر... گوجرانوالہ

پھولوں کو پانی میں تازہ رکھنے کا کیا طریقہ ہے؟

تازہ پھولوں کو صاف پانی میں کالج کے گلدان میں براہ راست تیز روشنی اور سورج سے دور رکھئے۔ پانی میں آدھی ٹیبلٹ عام ڈسپینرین ڈال دیں۔ پانی روزانہ تبدیل کرتی رہیں۔ سوکھے پتے اور شاخیں قچی سے کاٹ کر علیحدہ کر دیا کریں۔ کئی دنوں تک آپ کے پھول تازہ رہیں گے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزرٹپ

اس کوٹھیٹ میں پہلی پوزیشن انوار اختر (خانہوال) نے حاصل کی۔

تازہ اور خالص پسی لال مرچ تیار کرنے کے لئے خشک لال مرچیں دھوپ میں سکھا کر تھوڑا سا کونگ آئل شامل کرنے کے بعد گرائنڈ کیجئے۔

اس ماہ کے کوٹھیٹ میں خدیجہ عبید۔ لاہور اور رحیلہ منصور۔ حیدرآباد نواب قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ پنی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ہپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی تھی کلک بک کلکیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

کھانے میں احتیاط کریں، کنجوسی نہیں...

شاندار اور باوقار نظر آنا مجبوری نہیں ضرورت ہے

درخشاں فاروقی

ہر کھانے کے بعد میٹھا کیوں کھایا جائے؟

یہ ہر گھر کی روایت بن چکی ہے کہ خصوصاً رات کے کھانے کے بعد میٹھے کا اہتمام بھی کیا جاتا ہے، روز اینٹیں تو کم چھٹی کے روز دسترخوان پر کسی نہ کسی پڑتکلف منخاص کا ہونا ضروری ہے۔ سچے آکس کریم اور کسٹرڈ پسند کرتے ہیں تو بڑے گھیر، فرنی، زردے، گز والے چاول اور حلوے بنواتے ہیں اور کم و بیش ہر دوسرے تیسرے روز گھر میں منضائی بھی آتی ہے طوائی گرم گرم جلیبیوں نکال رہا ہو تو قدم آپ ہی آپ اس دکان پر رک جاتے ہیں۔ میٹھا پسند کرنا مضرب نہیں مگر مقدار میں زیادہ کھالینا تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ یوں تو گلاب جامن بھی گرم نہیں تو ہاتھ نہیں رکھتے مگر صحت پہلی ترجیح ہوتی ہے ہاتھ روکنا ہی بہتر ہے۔

میٹھا ہمیشہ کم کھائیں اور چکھدار روئیہ رکھیں کبھی کبھی میٹھے کے بغیر بھی کھانا کھایا کریں۔ پھلوں میں قدرتی شکر موجود ہوتی ہے مگر کھانے سے ایک سے پون گھنٹے پہلے

ممکن ہے کہ آپ اس قدر خوش نصیب ہوں کہ آپ کا وزن، قد اور جلد کی صحت کبھی کبھہ نابل ٹیکر ز میں شمار ہوتی ہو۔ اب آپ صرف پیٹ بھرنے کے لئے پکانے اور کھانے کی فکر ترک کر دیں تو اچھا ہے۔ اپنی جلد کو پانی جذب کرنے کا اہل بنائیں یعنی پانی پینے کی عادت استوار کر لیں اور کھانا بھی جلد کی صحت بحال رکھنے کے لئے پکائیں اور اتنا ہی کھائیں جتنی ضرورت ہو۔ جلد یعنی چہرے کی شفافیت اور دلکشی کا راز بھی اچھی صحت ہی میں مضرب ہوتا ہے۔ سوچ لیں کہ جو کھانا کھائیں گی اسی کا رد عمل عمومی صحت اور خاص کر چہرے پر (اچھاپا برا) نظر آئے گا۔

ہم اپنی زندگیوں میں مادی خوشیوں کے لئے بہت دوڑ دوڑ کر رہے ہیں۔ رشتوں کی استواری چاہتے ہیں۔ سہولتیں، پیاروں کی توجہ، عزت، احترام اور دلوں میں جگہ غرضیکہ خوش رہنے اور کھنے کی قدر کو ششیں کرتے ہیں۔ خواتین اپنی ذات سے وابستہ رشتوں کو نبھانے کے لئے پکوانوں کا خصوصی اہتمام کرتی ہیں۔ حلوے، پراٹھے اور دیگر تکیے غذا نہیں دسترخوان کی زینت بناتے وقت سوچتی نہیں ہیں کہ ان سے کون سے کالریز یا بلڈ پریشر بڑھنے کے امکانات ہو سکتے ہیں۔ عمر کے چالیسویں عشرے تک بد پریشیاں کرنے والے ان بیماریوں کو بال کر پانی گرم دواؤں کے سہارے گزارتے ہیں۔ یہ طرز زندگی کسی وبال سے کم نہیں ہوتی۔ اپنے پیاروں کے خاطر تواضع کا یہ طرز فکر بھی صحیح نہیں، بڑھا ہوا پیٹ، دوہری ٹھوڑی، بیماریاں کو لے، بے ڈول جسم یہ کسی جہت کی نشانیاں ہیں؟ محبت میں توازن پہلے صحت اور زندگی کی فکر کرتا ہے۔ آپ بھی تو بیٹی پارا اور SPA جانے کی تک دو کرتی ہیں۔ بھائیوں اور بیٹیوں کو بھی جم جانے کا مشورہ دیں۔ ورزش کر کے زندگی اور صحت سے جڑے کتنے ہی مسائل اور تناؤ دور رکھے جاسکتے ہیں۔ اس کے بعد باقی اور صحت بخش غذا کا استعمال پورے کنبے کے ٹیکر کو متوازن اور آئیڈیل بنا سکتا ہے۔

پلیٹ میں کتنا کھانا تھا؟

دوسروں کی نظر بڑنے سے پہلے خود کو دکھ لینا غلط فیصلہ نہیں۔ اگر گھروں کے رتے مختصر ہوں۔ طویل راہداریاں، کشادہ صحن اور برآمدے یا دستخ و عرض لان نہ ہوتو آپ کو گھریلو کام کاج کے بار بار بیٹھنا پڑتا ہے۔ اگر کسی روز مرغن غذا کھالی جائے تو ہی داک پر جانا کیوں شیڈول کیا جائے؟ کیوں نہ ہر روز جاگنگ اور واک کی جائے۔

آدھی پلیٹ کا سنبھرا اصول یاد رکھیں۔ آدھی میں سبز یاں (سلاوی صورت میں یا بھاپ میں پکی ہوئی) آدھی میں چاول، سامان یا بھاپ میں تیار کیا گیا گوشت کا کچھ حصہ۔ بس یہی مقدار ایک وقت کے کھانے کے لئے کافی ہے۔ گوشت کی عام دستیابی کی صورت میں کالجیج، انڈے، دالوں اور دہی کا استعمال ساتھ ساتھ کیا جائے تو بہتر ہے۔

پر دین ڈائنٹ

پروٹین ہمارے جسم کے مینا بولڈم کو متوازن رکھنے کے علاوہ امیون سسٹم کو بحال رکھتا ہے۔ عضلات کی درنگی کے عمل کے ساتھ بالوں، جلد اور ناخنوں کے لئے مفید جزو ہے۔ اسے کاربوہائیڈریٹس کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اپنے خدو خال کو بہتر بنانا مقصود ہوتو آپ آلوؤں، پاستا اور نشاستے والی غذاؤں کو خیر باد کہہ دیں۔

شادیوں کے کھانوں میں کولڈ ڈرینکس ہونا لازمی کیوں؟

اول تو شادیوں کے کھانوں میں رہی پکوانوں کا ہونا لازمی ہے۔ اس کے بعد وافر مقدار میں فزی ڈرنکس پیش کئے جاتے ہیں۔ سچے اور لو جو ان اور شروبات کی طرف فوراً پلٹتے ہیں۔ آج تک کسی ایسی تقریب میں ناریل پانی یا سبز چائے پیش ہوتی نہیں دیکھی۔ ماہرین طب کے مطابق انتہائی مرغن غذاؤں کے ساتھ ہائے کو درست رکھنے والے مشروبات کا استعمال ہونا چاہئے۔ معدے میں گرانی پیدا کرنے والے مشروبات کھانوں کے ہمراہ استعمال کرنے سے گریز کیا جانا چاہئے۔ ڈائنٹ یور سبجر کم کیلوریز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر تکیے غذاؤں کے ساتھ کولڈ ڈرینکس لینا عادت بن چکا ہو تو ڈائنٹ مشروبات لئے جاسکتے ہیں۔ ان میں شامل مصنوعی شکر مرغنوں کا اضافہ نہیں کرتی تاہم سادہ اور صاف پانی پینا قدرے اہم اور بہتر فیصلہ ہے۔ پانی جسم کو آلائشوں سے پاک کرتا ہے، کیمیائی عمل کو متوازن دیتا ہے اور جلد پر حیرت انگیز حد تک خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

پھل کھانا زیادہ مفید ہے۔

نوجوان بچیاں خاص کر میٹھے کھانے کم کھایا کریں تو بہتر ہے کیونکہ

ایک تو ان کے ہارمونز کے نظام میں تبدیلیاں ہوتی ہیں دوسرے کیل مہاسوں کی شکایت میں صرف اسی احتیاط کے سبب کی لانا ممکن ہے۔ ماہرین کے مطابق خون میں انسولین کی مقدار کا بڑھنا جلد پر پھر دمگی اور بے رونق لاتا ہے۔

تیز مصالحے دار ایشیاہ رشن کی دشمن ہیں

کچھ لوگ نہایت خوش نصیب ہوتے ہیں تیز مصالحے دار غذا نہیں بھی کھائیں تو ہضم کر لیتے ہیں مگر جس معدے کو شروع ہی سے سادہ غذا نہیں کھانے کی عادت ہو جائے اس کی حساسیت کو طوطا خاطر رکھنا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ تقریبات سادہ ہونا یا پڑتکلف ہم بے احتیاطی کر ہی جاتے ہیں۔ ایسے موقعوں پر سادہ پانی، پھل اور سلاڈ کھا کر جسم کے مینا بولڈم کو متوازن دیا جاسکتا ہے۔

دیگر احتیاطی تدابیر

• کاربوہائیڈریٹس کی مقدار کم کر کے دو دو اور دو دو سے بنی غذاؤں کا استعمال بڑھا دیا جائے۔
• نشاستے والی غذا نہیں اور میٹھے مشروبات کی مقدار میں کمی کر دی جائے تو وزن اعتدال میں رہتا ہے۔
• کریم سے سجانے ہوئے یا ڈیپ فرائنڈ کھانوں سے حتی الامکان بچتے ہیں یہ عافیت ہے ورنہ وزن کرنے والی مشین الگ فریڈ کرے گی اور آپ جو کچھ نہیں اور نہیں کھاتے نہیں سچے گا۔
• بے تکیے کھانے یا ہر وقت میٹھا کھانے سے بہتر ہے کہ خشک میوے یا پھل کھائیں اور صحت میں اعتدال اختیار کریں۔
• سفید آٹا کھانا ترک کریں۔ بجوی ملا لال آٹا جلد کی رنگت اور جسم کی پلک پر برقرار رکھتا ہے۔
• کم از کم 2 لیٹر پانی روزانہ پنی لینا آپ کو تندرست و توانا بھی رکھتا ہے اور جلد کو شفاف و ملائم بھی، چنانچہ پانی پینے میں نہ سستی سے کام لیں نہ ہی کنجوسی کریں۔



جنگل میں منگل منانا ہے تو چھانگا مانگا چلئے

لاہور سے کچھ دور یہ بین الاقوامی حیثیت کا حامل مصنوعی جنگل توجہ کا مرکز ہے

سلیم اختر جہاں

یوں تو قدرت نے پاکستان کو حسن کی بے پناہ دولت سے نوازا ہے۔ صوبہ سندھ میں دریائے سندھ کا کنارہ ہو یا مہنگی کے تاریخی مقامات، صحرائے قمر میں اُبھرے ہوئے سورج کا حسن ہو یا بحرہ عرب میں ڈوبتے ہوئے چاند کا منظر، بلوچستان کے پٹیلے سرخمی پہاڑوں ہوں یا حجازی جھیل کا شفاف پانی، خیبر پختونخوا کے ڈڑے ہوں یا پہاڑی سلسلے، صوبہ پنجاب کے میدانی علاقوں کی ہریالی ہو یا پانچ دریاؤں کے عظیم کالمپ یا پھر صوبہ گلگت بلتستان کے بریلے آبشار اور وادی کشمیر کے خوبصورت نظارے، غرض یہ کہ قدرت نے پاکستان کو ہر چیز ہر نعمت دل کھول کر عطا کی ہے۔ اب ہم انسانوں پر منحصر ہے کہ ہم اس کی کس طرح قدر کریں۔



بنائی گئیں جن میں

ریسٹ ہاؤس اور افزائش نسل کے لئے بریڈنگ سینٹر



صوبہ پنجاب کے صدر مقام

لاہور سے 75 کلومیٹر کے فاصلے پر بین الاقوامی حیثیت کا حامل ایک مصنوعی جنگل چھانگا مانگا کے نام سے موسوم ہے جسے دنیا کا سب سے بڑا مصنوعی جنگل قرار دیا جاتا ہے جس کا رقبہ 12510 ایکڑ پر محیط ہے۔ اس جنگل کو 1866ء میں لگانا شروع کیا گیا تھا۔ اس کا شمار قدیم ترین نہری جنگلوں میں کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد ریلوے انجنوں کے لئے ایندھن فراہم کرنا تھا۔ اس خطے میں قدرتی طور پر جند، ٹیکر، بیری اور دن وغیرہ کے درخت اُگے ہوئے تھے۔ 1888ء تک جنگل کے بیشتر حصے میں شیشم کے درخت اور کچھ عرصہ بعد توت، سبل، بکائن، پاپلر، سفیدے، سرس اور بانس کے درخت بھی لگائے گئے۔ یہ جنگل چھانگا مانگا نامی دو ڈاکوؤں

ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کو مہتابی جھیل تک لے جانے کے لئے فورسٹ ٹرین چلائی جاتی ہے

سیاحوں کی دلچسپی کے لئے بنائے گئے ہیں۔ پارک میں ایک خوبصورت کیفے ٹیر یا بھی ہے جہاں سے ایشیائے خورد نوش خریدی جاسکتی ہیں۔ یہاں کا ماحول عام جنگل کے ماحول سے ذرا مختلف ہے کیونکہ اُسے ایک پلاننگ کے تحت بنایا گیا ہے، پھر بھی درختوں کے جھنڈ اور طرح طرح کے پرندے دیکھنے کو ملتے ہیں۔ تقریبی ٹرین کی گزرگاہ کے قریب بڑے بڑے ساحلوں میں نیل گائے، خرگوش، پہاڑی بکرے، مور اور سیاہ ہرن کے علاوہ دیگر جانور رکھے گئے ہیں۔ چھانگا مانگا کے ریسٹ ہاؤس میں رات گزارنے کا اپنا ہی مزہ ہے۔ ایڈوچر پسنند حضرات کے لئے یہ جنگل میں منگل سے کم نہیں۔ نڈراوردی قسم کے نوجوان رات کو جنگل کی سیر کرنے نکل پڑتے ہیں۔ یوں وہ اپنے طور پر خطرہم سرانجام دیتے ہیں۔ جہاں کئی مقامات پر مختلف جانوروں کی آوازیں ان کے قدم روک دیتی ہیں۔ جنگل کی سیر کرنے کے لئے صبح سویرے کا وقت انتہائی مناسب ہے۔ جہاں قدرتی ماحول کو دیکھ کر انسان اپنے رب کا شکر ادا کرتا ہے کہ اس نے ہمیں یہی کسی نعمتوں سے نوازا ہے۔ لاہور سے باہر کے رہنے والے جب بھی لاہور کی سیر کا پروگرام بنائیں تو اپنے شیڈول میں چھانگا مانگا کی سیر کو سرفہرست رکھیں ورنہ آپ حسین قدرتی جنگلات کے نظاروں سے محروم رہیں گے۔

کے نام سے موسوم ہے جو 18 ویں صدی کے دوران اس علاقے کو اپنی پناہ گاہ کے طور پر استعمال کیا کرتے تھے۔ 1888ء سے 1936ء کے درمیانی عرصے میں پنجاب کی بڑھتی ہوئی آبادی کو ایندھن کی فراہمی اور لکڑی کی مانگ پوری کرنے کے لئے شیشم لگانا مقصود تھا۔ شروع شروع میں جنگل کو عارضی کنویں کھود کر پانی فراہم کیا گیا۔ بعد ازاں نہری نظام شروع ہونے پر اسے باقاعدہ سب سے پہلا نہری جنگل ہونے کا اعزاز ملا۔

1936ء کے بعد وسطی ایشیاء اور چین سے ہجرت کر کے آنے والے پرندوں، جن میں تلیر سرفہرست ہے، کی وجہ سے یہاں شہبوت کے درخت اگائے گئے جو باقاعدہ فصل کی طرز پر لگائے گئے تھے۔ سیالکوٹ میں کھیلوں کے سامان میں استعمال ہونے والی کل لکڑی کا بیشتر حصہ چھانگا مانگا کے شہبوت اور دیگر لکڑی سے ہی پورا کیا جاتا ہے اس کے علاوہ ملک بھر میں پھیلی ہوئی پلائی وڈ، چپ بورڈ، ون بورڈ اور ماچس بنانے والی فیکٹریوں کی ضرورت کی لکڑی جس میں شیشم، سبل اور پاپلر ہیں، اسی جنگل سے پوری ہو رہی ہیں۔ 1960ء میں اسے قومی پارک بنا دیا گیا۔ سیاحوں کی تفریح کے لئے مہتابی جھیل، چڑیا گھر، کشتیاں، سونگنگ پول، لکڑی سے بنائے ہوئے ہٹ، مہتاب محل، جھولاہل، گمراسی پلاٹ، کرکٹ کا میدان اور چلڈرن پارک کے علاوہ دیگر عمارتیں بھی

میانمار، دنیا کے نقشے پر ڈائمنڈ کی ساخت جیسا ملک شرق میں چین، تھائی لینڈ اور مغرب میں واقع بنگلہ دیش خوبصورت لینڈ اسکیپز ہیں

شاہین ملک

دنیا کے نقشے پر ایک ملک ڈائمنڈ کی ساخت کا ہے۔ یہ جنوبی مشرقی ایشیا کا چھوٹا سا وطن ہے، جسے میانمار کے نام سے جانا جاتا ہے۔ کوہ ہمالیہ کے مشرقی حصوں کے ساتھ ساتھ جنوب تک پھیلا ہوا۔ مشرق میں چین، لاؤس، تھائی لینڈ اور مغرب میں واقع بنگلہ دیش اس کے خوبصورت لینڈ اسکیپز ہیں۔ میانمار کا دارالحکومت نے پیڑو ہے۔ زبان برہمیز بولی جاتی ہے۔ کرنسی کیات (kyat) ہے۔ اگر آپ کا پاسپورٹ valid ہے تو میانمار پہنچ کر اینٹری ویزا یا ٹورسٹ ویزا 281 دن کے لئے ابتدائی مرحلے پر مل جائے گا اور اگر آپ قیام کی مدت بڑھانا چاہیں تو 14 دن کا اضافہ کروا سکتے ہیں، لیکن میانمار کی ہوٹل اور ٹورزم کی وزارت سے قانونی معاملات طے کر کے روانہ ہونا ہزارہم کی آنجنوں سے بچا لیتا ہے۔

میانمار داہلی کا بہترین وقت

نومبر تا اپریل بہترین وقت ہیں، کیونکہ اس عرصے میں موسم خوشگوار، خشک ہوتا ہے اور درجہ حرارت 24 ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے۔ بعد ازاں جون سے اکتوبر تک مون سون کا موسم گرفت میں لے سکتا ہے، لیکن بارشوں کے ترناتی جولائی اور اگست میں یہاں موسم سے خاصے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

سب سے پہلے پاگان چلے

میانمار (برما) کا اہم ترین شہر ہے۔ ایسا لگتا ہے باہرین تعمیرات نے اپنے خیالی پیکروں کو عمارت سازی کے نقوش میں بسا دیا ہے۔ قدرت کے دل آویز مناظر تو دنیا بھر میں موجود ہیں، لیکن شہر بساتے یا عمارتیں تعمیر کرتے وقت جو ذکاوت و ظہور و جینوں کی ان عمارتوں سے جھلکتا ہے وہ تاشریان سے باہر ہے۔

اس وطن کا سرکاری مذہب بدھ ازم ہے۔ چنانچہ بودھت مونیوینٹس، پارکوں، جھیلوں اور دیگر عمارتوں میں مذہبی شبیہوں کی عکاسی ملتی ہے۔ یہ کچھ کچھ نہیں خاصا دیکھی سا شہر بھی ہے، ایسا لگتا ہے

پاگان



گولڈن پاگودا



اسکائی لائن

کبھی ہمارے دیس میں کپڑوں سے گڑیا سازی کی گھر یہ صنعت
عروج پر تھی۔ پلاسٹک متعارف ہوجانے کے بعد ہم ان گڑیوں کو
طاقوں سے اٹھا کر کب سے علیحدہ کر چکے ہیں

پکارا جاتا ہے۔ اس نایاب پتھر اور ہیرے جڑے ستون پر سورج کی کرنوں سے کسی رنگارنگ دھنک دیکھی جاسکتی ہے، اس تاثر کو لفظوں میں بیان کرنا مشکل ہے۔ یہ دیدنی منظر آپ Singuttara Hill پر دیکھ سکیں گے۔ یہاں میں ایک اور مندر 'شیوڈاگون پاگودا' کا ذکر کرتی چلوں، جسے ایشیا کی نمایاں ترین بدھت گوشے کے طور پر یاد کیا جاتا ہے۔ ماہر ریاضیات کے مطابق چھٹی صدی قبل مسیح میں اسے تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ گوتم بدھ کی شست تین ذیلی مندروں اور مزاروں سے ملحقہ ہے۔ مسلمان سیاح یہاں آسانی سے تصویر کشی نہیں کر پاتے۔ بہر حال میانمار کے مذہبی احترام کے سبب میں خود اپنی تقریبات میں اخلاقیات کا پابند ہونا چاہئے۔ البتہ بعض پتھروں پر اس مندر کی تاریخ رقم ہے جس کے مطابق 1907 میں بدھا کے اس اٹیج کوری سائیکلنگ کے بعد موجود شکل تک پہنچنے میں ایک طویل عرصہ لگا ہے۔ 1976ء میں اسے مزید 216 میٹر بلند کیا گیا، اسی طرح پورے ملک میں ہمیں طویل القامت بدھا آویزاں نظر آتے ہیں۔ ان عمارتوں میں بدھ ازم کی روایت، ثقافت اور مذہبی تقدیس کے حوالے دیکھے جاسکتے ہیں۔

گولڈن پاگودا

اس اٹیج کو 2000 برس پہلے بھارت سے یہاں منتقل کیا گیا، پھر یہاں تنصیب کے بعد 40 میٹر تک مزید قامت بڑھائی گئی۔ شہر کے وسطی حصے میں یہ قدم پاگودا Octagonal ساخت کا ہے، جس کے گنبد پر چمکتی سورج کی کرنوں سے جو جاذبیت اور

ہندوستان اور پاکستان سے جزی

ثقافت کی کچھ بقایات یہاں بھی ہیں۔ بہت سے دکاندار ہندوستانی ہیں۔ ہندی سمجھنے اور بولنے والے بھی کم نہیں۔ غلط مصلط اردو میں ہندی اور سنسکرت کے ترکیب لگاتے کچھ بوڑھے دکاندار کامیاب دکانداری کی جھلک دکھاتے ہیں تو ایسے برے بھی نہیں لگتے۔ بچوں اور مصالحوں کی مارکیٹوں میں قدم رکھتے ہی نازہ اور خوش کن ہبک آپ کے قدم روک لیتی ہے۔ دارچینی اور لوگوں کی وہ خوشبو جو کبھی میں نے سری لنکا کی شاہراہوں کے گرد پہلے ہبزہ زاروں میں محسوس کی تھی وہی یہاں کیسے آگئی؟ چاہتیں مگر یہی تو سیاحت میں ایڈو پتھر ہے۔ قدرت انسان کا رابطہ پھیلنے کی تجربے سے کرواتے دیر نہیں لگاتی۔

بچوں میں آپ کو اصلٹی اور جیتی پتھر مناسب داموں مل سکتے ہیں۔ کمال ہے کہ ہندوستانی اور پاکستانی دونوں جیتی پتھر اور انمول گلینے خریدنے آتے ہیں۔ تاہم جیتی پتھروں کی پہچان اور شناخت کی علامتیں سمجھنا بہت ضروری ہے۔ دو نمبر کام کرنے والے کئی دن نمبر بھی اس جگہ پائے جاتے ہیں جو مصنوعی پتھروں کو رنگ کر اصلی یا قوت یا مرجان بنا کر فروخت کر سکتے ہیں۔

اسکائی لائن

کم و بیش 320 فٹ بلند جیتی پتھروں سے آراستہ dome پر سونے کے پانی کی طبع کاری کی گئی ہے۔ اسے گولڈن ونڈر بھی



میانمار کا مقامی بازار



ثقافتی گزیا

ایک اور اہم شہر Mandalay ہے۔ یہاں آپ کو سونے کے چٹوں اور لکڑی کا کام بہتات سے نظر آئے گا۔ یہ بلند شہر ہے۔ یہاں پہاڑی پر چڑھائی کے لئے بسوں، گاڑیوں، ایلیوٹرز اور ایکسلیٹر کا استعمال کیا جاتا ہے۔

میانمار میں خریداری ایک فن ہے

میانمار فن دستکاری، امور خانہ داری، ہمو پراڈکشن، ہیرے جواہرات، لٹھی کپڑوں، سنگار اور قیمتی مشروبات کے لئے مشہور ہے۔ ریشم کے کپڑے پالنے اور لٹھی کپڑوں کی بنت کاری کے لئے مندا لے شہر خاصی شہرت رکھتا ہے۔ Scott مارکیٹ سے سودا لے کر خریداری کرنا بہتر ہے گا۔ کبھی ہمارے دیس میں کپڑوں سے گڑیا سازی کی گھر یلو صنعت عروج پر تھی۔ پلاسٹک متعارف ہو جانے کے بعد ہم ان گڑیوں کو طاقوں سے اٹھا کر بے سے علیحدہ کر چکے ہیں، مگر میانمار کی گڑیاں آج بھی مقامی لوگوں میں پسند کی جاتی ہیں۔ اسے ایک اچھا سوئیر کہا جاتا ہے۔ مگر کی جاونی اشیاء، بناری ساڑھیاں، ٹائی اینڈ ڈائی کے خوش کن پریش اور اپنے دیس وطن کی ثقافت سے ہم آہنگ اشیاء خریدنے کا اچھا تجربہ کرتے چلے۔ آپ مایوی نہیں ہوں گے دکا ندراسیوں کو ایک نظر سے پہچان لیتے ہیں کہ سودا بقیٹنا ملے ہوگا۔

کٹش پیدا ہوتی ہے۔ اسے دیکھنا تو یادگار تجربہ ہے ہی، تاہم اگر عین اس وقت گنبد کے مرکز میں نصب فنری گھٹیاں بج گئیں تو گویا جھیل کے ٹھہرے ہوئے پانی میں طلسماتی سار تماش ہوتا ہے۔

ایک روایت کے مطابق اس مرکزی مندر میں بدھانے اپنا ایک بال برما کے تاجروں کے حوالے کیا تھا، جسے انہوں نے بہت حفاظت اور اہتمام سے سجا رکھا ہے۔ غیر ملکی سیاحوں کو گائیڈ اپنی مذہبی رسومات اور ثقافت سے متعلق ڈیجریوں واقعات بتا کر خود بھی محفوظ ہوتے ہیں۔ بیشتر مندروں کی چھتوں اور دیواروں پر سونے کے پانی کی مٹح کاری کی گئی ہے۔ ملک میں ان مقامات پر قابل ذکر سیکیورٹی بھی مضمتن نہیں ہے اور کبھی دہشت گردی یا چوری جیسے واقعات سننے کو نہیں ملتے۔

پیش میوزیم

فطرت کے لامتناہی منظر نامے، بیٹے ہوئے بادل، رنگ برنگ پھول اور فطرت کے نہ ختم ہونے والے حسن کا ایک سلسلہ یہاں بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ یہ باغوں کے احاطے میں قوی ورثے پر مشتمل ایسا خزانہ ہے جو مکمل طور پر تخلیق کاروں کی دسترس میں ہے۔ قدرت سے انسان کا رابطہ دیکھنا ہوتو کھلے پھیلے میدانوں میں آگی ہوئی خود رو گھاس، پھولوں کی بیجیاں اور سبزہ زاروں کے مناظر دیکھنے۔ میوزیم کے اندر داخل ہو کر باہر نکلنے کو بھی نہ کرے تو اس کی ایک نہیں گئی وجوہ ہیں، مثلاً اس کی چار منزلوں اور 14 نمائش گاہوں کی رنگارنگی اور ہمہ دستی ہے۔

میانمار جمو میوزیم

سال میں دوسرے تیاہب پتھروں کا میلہ منعقد ہوتا ہے۔ یہ دنیا بھر کے جیولرز کے لئے اپنی اشیاء کی نمائش اور فروخت بہتر بنانے کے سہرے مواقع ہوتے ہیں۔ میانمار میں ہمیں روہی، موتی، جیڈ اور نیلم کے علاوہ رجسٹروں شفاف اور قیمتی گھینے دستیاب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہاں سے سوغات لے جانی مقصود ہوتو دستکاری کی ایسی اشیاء خریدیں جن میں گھینے جڑے ہوں اور چونکہ یہ عمدہ تخلیقی کارگیری سے بنے ہوتے ہیں تو ایسی یادگار اشیاء، خال خال ہی دستیاب ہوتی ہیں۔



میانمار جمو میوزیم

ڈانکھ اور ٹائٹ لائف



میانمار کے کھانے اتنے ہی پیچھے اور پُر لطف ہوتے ہیں جیسے بریز، بھارتی اور چائیز ہو سکتے ہیں۔ مقامی ڈشز میں Mohinga کاسوپ نوڈلز کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے ننچے اور بڑے شوق سے پیتے ہیں۔ Lethokson یہ ایک چٹ پٹی سلاڈ کا نام ہے جس سے اہم کھانوں کی شروعات کا سلسلہ آگے بڑھتا ہے۔ Oh-no khauk Swe یہ ڈش نوڈلز کے ساتھ بنتی ہے۔ جسے مرغی اور ناریل کے دودھ میں پکایا جاتا ہے۔ یہاں کے مرغوب کھانوں میں چھلی اور مرغی کے علاوہ بکرے کا گوشت بھی شامل ہے۔ اورک، بسن اور مرغیں ہر کھانے کا لازمی جز ہیں۔

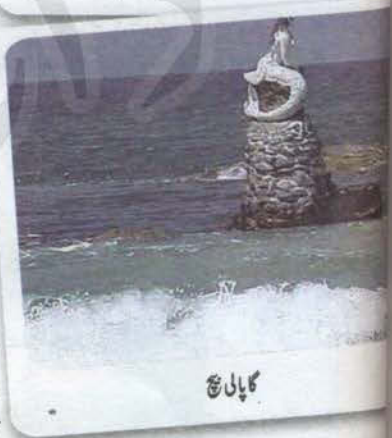
مقامی طور پر چائیز، چامیز، ملائیشین، کورین اور سنگاپورین کے علاوہ 5 اشارہ ہوٹلوں میں کافی نیشنل کھانے بھی عام دستیاب ہیں۔ بیشتر سیاح بونے ڈنچ لالچ کرنا چاہتے ہیں۔ قطعی مقامی کھانے کی خواہش ہو تو شاہراہوں کے گرد بے چھوٹے ہوٹل بھی برائے انتخاب نہیں۔ چائے اسی طرح شاپنگ کے دوران پی جاسکتی ہے۔ مصالحوں والی چائے طلب کیجئے ممکن ہے کہ آپ دودھ پتی سے الگ ہی کوئی ڈانکھ لیں۔

بھارتی کھانے کھانے ہوں تو کون سا ایسا بھارتی خطے جس کے خصوص پکوان یہاں دستیاب نہیں۔ راتوں کو درینک جاگتے رہنا اور کھانا پینا مقامی لوگوں کے بہتر میں مشاغل ہیں۔ فیشن شو اور دیگر ثقافتی میلے بھی رات گئے جاری رہتے ہیں۔ شہروں کو باہم ملانے والی ریلوے رات گئے تک سروسز جاری رکھتی ہے۔ شہر کی سڑکیں اس قدر پختہ نہیں ہیں تاہم ٹرینوں کا نظام زیادہ بہتر ہے۔

عام سواریوں میں رکشہ، ٹیکسیاں، بسیں اور کرائے پر لی جانے والی گاڑیوں کے علاوہ ذاتی گاڑیوں کی کمی نہیں۔ لیکن سیاح حوامی تفریحات کے لئے گھوڑا گاڑیوں پر انحصار کرتے ہیں کیونکہ ٹھہر ٹھہر کر میانمار دیکھتے جانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔

گاپائی

کسی بھی شہر یا ملک کا ساحلی علاقہ کتنا ترقی یافتہ اور اعلیٰ انتظامی ہو سکتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لئے جن سیاحوں نے باہر کے ملکوں کے دورے کئے ہیں وہ میانمار کے اس ساحل پر بھی اطمینان کا اظہار کریں گے۔ یہ شہر Sandoway کے نزدیک ہے بحر ہند کا ساحلی نظارہ کرنے کے لئے اپنے ٹور آپریٹرز کو چھلی کا شکار، تیراکی اور دوسری سمندر کی پُر لطف سرگرمیوں اور تفریحات کے لئے کہتے تاکہ میانمار کے کنارے بحر ہند کی لہروں میں موجزن زندگی کی حرارت آپ کے حصے میں بھی آئے۔



گاپائی

باہن، میانمار کا قابل ذکر شہر

Ayeyarwady اباروادی دریا کے پار آباد اس شہر کی تیرہویں صدی میں جنگبوں نے تباہ و برباد کیا تھا۔ لیکن اب اس شہر کی روئیں دیکھ کر کوئی اندازہ نہیں کر سکتا کہ کبھی یہاں کچھ نیست و نابود بھی ہوا تھا۔ سیاح دریا کنارے پار اور شہر کے فن تعمیر سے محفوظ ہونے کے ساتھ ساتھ طلوع آفتاب اور غروب آفتاب کے مناظر دیکھنے و ڈرڈور سے آتے ہیں۔ ان مناظر کی دریاؤں کے گرد و بیرونی آرائش کی وجہ سے بھی نگاہی سوا ہوجاتی ہے۔ غیر ملکی سیاح شرمسرا ہی سے چھروں سے محفوظ رہنے والے محلوں کا استعمال بڑھا دیتے ہیں، لیکن وہ بہار کے موسم میں بھی جھٹھرا لہاس پہننے نظر آتے ہیں۔ گھوڑا گاڑیاں ٹرانسپورٹ کی اہم ثقافت کے طور پر اب بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ بریز فن تعمیر کے اہم نقوش عجز ملی بناؤں والے مندروں پر کندہ کئے ہوئے دیکھے جاسکتے ہیں۔ شہنشاہ اناوار بتا اور کیا تیر قمانے اپنے اپنے دور حکومت میں ان مندروں کی تعمیر نو اور آرائش پر بے پناہ سرمایہ خرچ کیا۔

5 منٹ ماڈل واداکارہ مہرین راہیل کے ساتھ

”میں جاگتی آنکھوں سے بھی خواب دیکھتی ہوں“

مہرین راہیل نے 1997ء میں ماڈلنگ کا آغاز کیا تھا۔ کہتے ہیں کہ چھٹی کے بچے کو تیرنا کوئی نہیں سمجھتا تو مہرین پر یہ مقولہ سچ ثابت ہوتا ہے۔ کسی راہیل پاکستان ٹیلی ویژن کے ڈراموں کا ایک معتبر نام ہے۔ آپ مہرین کی والدہ ہیں اور ایک ٹیکنگ میں اپنی انفرادیت منوانا چکی ہیں۔ آج کل دونوں ایک ساتھ اور علیحدہ علیحدہ کئی ڈراموں میں مرکزی کردار نبھاتی ہیں۔ آج 5 منٹ میں مہرین سے ڈیروں ہاتھیں کرتے چلیں۔

”میری بڑی شروعات کہاں سے ہوئی؟“

”فیشن سے دلچسپی ماڈلنگ میں لے آئی اسی لئے یہی پہلی ترجیح تھی۔“

”اور اب آپ کی ترجیح کیا ہے؟“

”ماڈلنگ سے تو محبت ہے ہی، اداکاری بھی کرنے لگی ہوں۔ لیکن دلچسپی ڈائریکشن میں پیدا ہو رہی ہے۔ شاید قابل

ذکر ڈائریکٹر بن ہی جاؤں۔“

”گھر میں کس نام سے پکارا جاتا ہے؟“

”مہرہ کہتے ہیں مجھے۔“

”سب کچھ بتا لیتی ہوں۔“

”پھٹیاں گزارنے کے لئے

پسندیدہ جگہ؟“

”جنوبی افریقہ، مجھے اس جگہ

سے محبت ہے۔“

”صبح کا آواز کیا ہوتا ہے؟“

”کافی چیتی ہوں، بیدار ہونے کا کوئی ایک وقت مقرر نہیں۔ پھر یوگا کرتی ہوں۔ شوٹ نہ ہوتو

بھی گھر میں مصروفیت کی کمی نہیں ہوتی۔“

”خودکفzul خرچ کہیں کی یا کبھی۔“

”پہلی بات زیادہ صحیح ہے۔ اچھا کھانا، اچھا لباس اور خاص کر بہترین

جو تے اور کاسٹیکس لے لئے جائیں تو پھر کس بے وقوف کے پاس بیٹھ

نظرے گا۔“

”آپ کی داڑھوں میں سب سے پرانی کیا کوئی چیز ہے؟“

”میری دادی جان کے جو تے جب وہ 16 برس کی تھیں وہ جب کے ہیں۔ بہت اسٹاکش ہیں۔ وہ

ہمیشہ میرے پاس رہیں گے۔“

”آپ کے مطابق اسٹاکش آئی کون؟“

”اگر تھوٹھ ٹیلر... اور کوئی نہیں۔“

”پسندیدہ رنگ؟“

”آپ نے مجھے اکثر سفید رنگ پسند دیکھا ہوگا، یہی آپ کے سوال کا جواب ہے۔“

”کوئی جانور کبھی پالا ہے کیا؟“

”لارا اور کوکو یہ میری بلیاں ہیں۔ میں اپنے آپ سے زیادہ ان کا خیال رکھتی ہوں۔“

”اچھی ماڈل کی خوبیاں تو کتنی۔“

”خوبصورتی اور اسٹاکش کے ساتھ ساتھ پروفیشنلزم، اپنے کام سے لگن، اعتماد اور ایمانداری بھی ہوتو کیا



”تاریخ پیدائش کیا ہے اور کیا اسٹار پریمیٹین ہے؟“

”27 ستمبر کو لاہور میں پیدا ہوئی اور اسٹار میزان

Libra ہے۔ میں بالکل اسٹار جیسی خوبیوں کی

مالک ہوں۔“

”کیا خود کو ٹھیل پسند کریں گی؟“

”فنٹسی فنٹسی سمجھ لیجئے تھوڑی سی عملی اور تھوڑی سی خیالی دنیا میں رہتی ہوں۔ خواب جاگتی

آنکھوں سے بھی دیکھتی ہوں۔ ایک طرح سے یہ آپ کو حقیقی خوشیوں کی طرف لے جانے کا باعث بنتے ہیں۔“

”مئے trends فوراً اپناتی ہیں کیا؟“

”بشرطیکہ وہ میری شخصیت سے میل کھاتے ہوں۔“

”کیا چٹنا سے دوستی ہے؟“

”جنون کی حد تک ہے۔ کوکنگ کرنا بھی جانتی ہوں مگر ڈال چاول شوق سے کھاتی ہوں۔ اس کے علاوہ موڈ تو بدلنا رہتا ہے۔“

چکن سے جنون کی حد تک دوستی ہے۔

کوکنگ کرنا بھی جانتی ہوں مگر ڈال چاول بہت

شوق سے کھاتی ہوں

”مجھے ہاتھوں سے کپڑے دھونا بہت اچھا لگتا ہے۔ یہ آرام دہ کام ہے، حیرت ہوئی ناں آپ کو۔“



افسانہ

کسم

منشی پریم چند

آخری قسط

تمہاری آنکھیں رو پڑیں آہ کاش میں اپنی زندگی میں وہ نظارہ دیکھ سکتی۔
 اچھا! کیا میں ایک سوال پوچھ سکتی ہوں، ناراض نہ ہونا کیا میری جگہ کسی اور نے لے لی ہے؟ اگر ایسا ہے تو مبارک اذرا اس کی تصویر میرے پاس بھیج دینا۔ میں اس کی پوجا کروں گی، قدموں کو بوسہ دوں گی، میں جس پتھر کے دیوتا کو نہ پکھلا سکی اس سے اس نے بردان پایا۔ ایسی خوش نصیب عورت کے قدم دھو دھو کر پیوں گی، میری دلی دعا ہے کہ تم اس کے ساتھ زندگی بسر کرو۔ کاش میں اس کی خدمت کر سکتی، بے واسطہ نہیں بالواسطہ۔
 تمہارے ساتھ کچھ اپنا فرض ادا کر دیتی۔ مجھے تمہیں صرف اس کا نام اور پتا بتا دو میں مرے مل دوڑتی ہوئی اس کے پاس جاؤں گی اور کہوں گی دیوی میں تمہاری کنیز ہوں اس لئے کہ تم میرے مالک کی منظور نظر ہو۔ مجھے اپنے قدموں میں جگہ دو میں تمہارے لئے پھولوں کی بیج بچھاؤں گی۔ تمہارے گیسوؤں کو موتیوں سے گوندھوں گی۔ تمہارے ماتھے پر سہاگ کا ٹیکہ لگاؤں گی، تمہاری ایندھیوں پر ہندی رچاؤں گی، یہی میرا مقصد حیات ہوگا۔ یہ نہ سمجھتا کہ میں غلوں کی یا کڑھوں کی بنیاد اس وقت ہوتی ہے جب کوئی مجھ سے میری چیز چھین رہا ہو جس چیز کو اپنا سمجھنے کا کبھی موقع نہ ملا اس کے لئے مجھے کیوں چلن ہو؟ ابھی بہت کچھ لکھنا تھا لیکن ڈاکٹر صاحب آگئے ہیں۔ غریب مرض کوئی بی سمجھ رہا ہے۔

آپ کی حسرت نصیب... کسم
 اکثر ادیبوں کی طرح میں بھی الفاظ سے متاثر نہیں ہوتا۔ کیا چیز دل سے نکلی ہے۔ کیا چیز محض تاثیر کے لئے لکھی گئی ہے۔ اس کا لطف اکثر انسانوں میں خارج ہوتا ہے، لیکن ان خطوط نے مجھے از خود رفتہ بنا دیا، ایک جگہ تو میری آنکھیں داغی آبی آبی ہو گئیں۔ یہ خیال کتنا روح فرسا تھا کہ ناز و نعمت میں پٹی ہوئی کسم جسے ماں باپ دونوں اپنی آنکھوں سے زیادہ پیار کرتے تھے۔ شادی ہوتے ہی بیکار اتنی بے کس و مجبور ہو۔ شادی کیا ہوئی اس کی چتا تیار ہوئی یا اس کے قتل کا پرہیز نہ کیا گیا۔ اس میں شک نہیں کہ ایسے دردناک سانحے زیادہ نہیں ہوتے لیکن ان کا امکان تو رہتا ہے۔ جب تک ہر دو فریق کے حقوق فراموش و اختیار مساوی نہ ہوں ایسے سانحے ہمیشہ ہوتے رہیں گے۔ خیر میں پانچواں خط کھولا۔

پانچواں خط
 مجھے یقین تھا آپ نے میرے پچھلے خط کا جواب بھی نہ دیا اس کے معنی ہیں کہ آپ نے مجھے ترک کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔ جیسی آپ کی مرضی، مردوں کے لئے بیوی تیری جوتی ہے۔ عورت کے لئے مرد بیوتا ہے بلکہ اس سے بھی بڑھ کر طلوع شعور کے ساتھ ہی وہ شوہر کے نام پر بیک جاتی ہے۔ جس وقت میں گڑیاں کھلتی تھی اس وقت گڈے کے روپ میں آپ نے میرے خاندان میں قدم رکھا تھا۔ میں نے آپ کے قدموں کو چوما اور پھول مالا اور بتائے سے آپ کی تواضع کی۔ پھر آپ کہاں کیوں کے راجہ کے روپ میں میرے گھر آئے، میں نے آپ کو دل میں جگہ دی۔ وہ جذبات میرے قلب کی گہرائیوں تک پہنچ گئے ہیں، میرے وجود کا ایک ایک ذرہ ان کی پرورش کرتا رہا ہے۔ انہیں دل سے نکال دینا آسان نہیں ہے، اس کے ساتھ میری ہستی کے ریزے بھی منتشر ہو جائیں گے، لیکن آپ کی مرضی ہے تو یہی تھی۔ میں آپ کی خدمت کرنے میں سب کچھ کرنے کو آمادہ تھی عسرت اور تنگی کا تو ذکر ہی کیا۔ میں اپنے آپ فنا کر دینے کو آمادہ تھی۔ آپ کی خدمت میں فنا ہو جانا ہی میری زندگی کا اعلیٰ ترین مقصد تھا۔ میں نے شرم و حیا کو خیر باد کہا، خودداری کو پیروں سے پکھلا لیا، آپ کو منظور نہیں ہے۔ مجبور ہوں، آپ کی کوئی خطا نہیں، ضرور مجھ سے کوئی ایسا فعل مرزدہ ہوا جسے آپ زبان پر نہیں لانا چاہتے۔ میں اس بے اعتنائی کے سوا اور ہر ایک سزا جھیلنے کو تیار تھی۔ آپ کے ہاتھ سے زہر کا پیالہ لے کر پی جانے میں بھی مجھے کوئی تامل نہ ہوتا مگر نوشہہ تقدیر سے کیا چارہ۔ آپ میرے خطوط واپس کر دیں یہی میری آخری التجا ہے، زہر اور بیش قیمت جوڑے میرے کس کام کے؟ انہیں اپنے پاس رکھنے کا مجھے کوئی حق نہیں آپ انہیں جس وقت چاہیں واپس منگوائیں، میں نے انہیں ایک صندوق میں بند کر کے الگ رکھ دیا ہے۔ ان کی فہرست بھی صندوق میں ہے، ملا لیتے گا۔ آج سے آپ میری زبان اور قلم سے کوئی حکایت نہیں سنیں گے۔ اس خیال کو بھول کر بھی دل میں جگہ نہ دیتے گا کہ میں آپ سے بے وفائی کروں گی۔ میں اس گھر میں کڑھ کر مر جاؤں گی مگر آپ کی جانب سے خیال فاسد میرے دل میں نہ آئے گا۔ میں آپ کے ناموں کی امین ہوں، اس امانت میں تادم زینت خیانت نہ ہوگی۔ اگر میرے امکان میں ہوتا تو میں اسے واپس کر دیتی لیکن میں بھی مجبور ہوں اور آپ بھی مجبور ہیں۔ میری اینٹور سے یہی دعا ہے کہ آپ جہاں رہیں خوش رہیں۔ زندگی میں مجھے سب جگہ سوز یہی تجربہ ہوا ہے کہ عورت کی زندگی لعنت ہے اپنے لئے اپنے والدین کے لئے اپنے خاندان کے لئے اس کی قدر نہ والدین کے گھر میں ہے نہ

اُردو سے شاہکار افسانے کا انتخاب جس میں عورت کی وفاداری اور خودداری کو بیان کیا گیا ہے

دونوں ایک دوسرے کے خلاص و وفا کے منوالے ہو رہے۔ ان کے پاس دولت نہیں ہے، جائیداد نہیں ہے مگر اپنی بے سرو سامانی میں خوش ہیں۔ اس لا زوال محبت کا ایک لمحہ مسامی دنیا کی دولت سے پیش قیمت ہے۔ میں جانتی ہوں یہ بے فکریاں اور رنگ رلیاں بہت دن نہ رہیں گی۔ افکار، حوادث روزگار ان کی زندگی کو بھی پامال کر دیں گے مگر اس دور محبت کی یادگار میں ان کے دل کو ہمیشہ تقویت دیتی رہیں گی، محبت میں بیٹگی ہوئی رو بھی روئیاں اور محبت میں رکتے ہوئے نمونے پکڑے اور محبت کی روشنی سے نورانی چھونا سا جگرہ اپنی بے نوری میں بھی وہ عطاوت اور وہ برکت اور وہ زیبائش رکھتا ہے جو شاید دیوتاؤں کی جنت میں بھی نصیب نہیں۔ جب شنو کا شوہر اپنے گھر چلا جاتا ہے تو وہ دکھیا کس طرح پھوٹ پھوٹ کر روتی ہے اس کے خطوط آ جاتے ہیں تو گویا اسے کہیں کی نعمت مل جاتی ہے۔ اس کے آنسو اشتیاق اور اضطراب کے آنسو ہیں، میرے آنسو مایوسی اور غم کے آنسو ہیں۔ اس کی بے تائیاں ہیں، میری بے تائیاں پامانی اور کسمیری کی بے تائیاں ہیں۔ اس کے شکوہ میں قبضہ اور اپنا پن ہے، میرے شکوہ میں دل کی شکستگی اور بے دست و پاائی ہے۔

گھر والوں کو میری لاغری اور خستہ حالی سے شاید شک ہو رہا ہے کہ میں ٹی بی کا شکار ہوں میرے لئے منصور ہی نہیں جنت بھی وادی غم ہے۔
 آپ کی حسرت زدہ.... کسم
 چوتھا خط....

مجھاپنے قدموں میں جگہ دو میں تمہارے لئے پھولوں کی بیج بچھاؤں گی۔ تمہارے گیسوؤں کو موتیوں سے گوندھوں گی۔

میرے پتھر کے دیوتا اکل میں منصور ہی سے لوٹ آئی لوگ کہتے ہیں بڑی پرفضا جگہ ہوگی، میں تو ایک دن بھی کمرے سے باہر نہیں نکلی۔ مردہ دلوں کی دنیا ویران ہے، میں نے رات کو ایک پر نشاٹ خواب دیکھا، بتاؤں؟ مگر کیا فائدہ نہ جانے کیوں میں اب بھی موت سے ڈرتی ہوں امید کا پکا دھبہ گامجھے ابھی زندگی سے ہانڈھے ہوئے ہے۔ باغ زندگی کے دروازے پر آ کر بغیر سیر کے لوٹ کر جانا کتنا حسرت ناک ہے۔ اندر کیا کیا بہا رہیں ہیں کیا کیا لگتے ہیں، کیا کیا دل فریبیاں ہیں، میرے لئے دروازے بند ہیں، کتنی آرزوؤں سے میرا لطف اٹھانے چلی تھی کتنی تیار یوں سے مگر میرے پہنچنے ہی دروازے بند ہو گیا۔

اچھا بتاؤ! میں مر جاؤں گی تو میری میت پر دو بوندیں آنسو گراؤ گے جس کی زندگی بھری ذمہ داری لی تھی۔ جس کی ہمیشہ کے لئے ہانڈھ پکڑی تھی، کیا اس کے ساتھ اتنی فیاضی نہ کر دو گے۔ مرنے والوں کی خطا نہیں سب معاف کر دیا کرتے ہیں۔ تم بھی معاف کر دینا، آ کر میری لاش کو اپنے ہاتھوں سے نہلانا، اپنے ہاتھ سے سہاگ کا سینہ نورو لگانا، اپنے ہاتھ سے سہاگ کی چوڑیاں پہنانا، اپنے ہاتھ سے میرے منہ میں رنگا گلہ جلا ڈالنا چار قدم کے لئے کندھا سے دینا۔ میری روح خوش ہو جائے گی اور تمہیں دعا کیوں دے گی میں وعدہ کرتی ہوں کہ انشور کے دربار میں تمہارا انش گانوں کی کیا یہ بھی مہنگا سودا ہے؟ اتنی ہی ظاہر داری کر کے تم اپنے سارے فرائض شوہری سے سکدو ہوئے جاتے ہو۔ کاش مجھے اس کا یقین ہوتا تو میں کتنی خوشی سے مرتی۔ خوشی سے موت کا خیر مقدم کرتی، لیکن میں تمہارے ساتھ اتنی بے انصافی نہ کروں گی، تم ہزار سنگدل ہواتے بے رحم نہیں ہو سکتے۔ میں جانتی ہوں تم خیر پم کر آؤ گے اور شاید ایک لمحہ کے لئے میری مرگ حسرت پر



فرضی فروگزاشت کے لئے قابل گردن زنی مٹھرا دینا
چھپورے پن کی انتہا ہے، اس ظالم کی نظر میں کسم کی
کوئی حقیقت نہیں۔ کسم محض آلہ ہے اس کی دنیا طبعی کا
ایسے پست خیال آدمی سے کچھ بحث کرنا بے کار
ہے۔ میں نے سوچا اس وقت ذہن سگ بہ لہجہ
دوختہ بہ دالی پالسی ہی موزوں ہے۔ دوسری
گاڑی میں آگرہ جا پہنچا اور مسٹر شاطر سے
یہ سرگزشت کہی ان غریب کو کیا معلوم تھا
کہ یہاں ساری ذمہ داری انہیں کے
سر ڈال دی گئی ہے۔ اگرچہ اس
عالم سردبازاری نے ان کی
وکالت بھی ٹھنڈی کر رکھی
ہے اور وہ دس ہزار کار
خرچہ بے تکلف
برداشت نہیں
کر سکتے لیکن اگر
ان صاحبزادے
نے اشارے میں
بھی ان سے کہا

شوہر کے گھر میں۔ میرا گھر ماتم کہنا ہوا ہے، اماں رو رہی ہیں، دادا اور بے ہیں۔ عزیز بے گانے رو رہے ہیں۔ آج
سے یہ قصہ زندگی تمام ہوا۔ اب میں ہوں اور میرا پاپا دل، حسرت یہی ہے کہ آپ کی خدمت نہ کر سکی۔
پنہ صیب... کسم
معلوم نہیں میں کتنی دیر تک عالم سکوت میں بیٹھا رہا کہ حضرت شاطر نے فرمایا آپ نے ان خلط کو پڑھا؟ کیا رائے
قائم کی۔
میں نے ملامت آمیز لہجہ میں کہا اگر ان خلط نے اس ظالم کے دل پر اثر نہیں کیا تو میرا خط اس پر کیا اثر کرے گا۔ ان سے
درد ناک اور پرتا حیرت خیز میرے امکان سے باہر ہے۔ ایسا کون سا انسانی جذبہ ہے جسے ان خلط میں متحرک نہ کیا گیا ہو۔
غیرت، رحم اور میرے خیال میں اس نے کوئی پہلو نہیں چھوڑا۔ میرے لئے تو آخری تدبیر یہی ہے کہ اس شیطان کے سر پر
سوار ہو جاؤں اور اس سے دو بدو لگتوں کروں۔ معاملے کی نینک پھینچنے کی کوشش کروں۔ اگر اس نے مجھے کوئی قابل اطمینان
جواب نہ دیا تو اپنا اپنا اور اس کا خون ایک کروں گا یا تو مجھے پھانسی ہوگی یا وہ کالے پانی جائے گا۔ کسم نے جتنا متحمل کیا ہے
اس پر مجھے حیرت ہے آپ زیادہ پریشان نہ ہوں۔ اطمینان سے گھر واپس جائیں میں آج رات کی گاڑی سے جاؤں گا
اور پرسوں تک جو صورتحال ہوگی اس کی آپ کو اطلاع دوں گا۔ مجھے یہ کوئی انتہا درجہ کا غیثت انش آدمی معلوم ہوتا ہے۔
صورت اور سیرت میں اتنا تو تفاوت میں نے پہلی بار دیکھا ہے ظالم سمجھتا ہوگا کسم اس کے قابل نہیں کیونکہ وہ فٹائش اور
تصنع نہیں جانتی میں ایسے ایسے ایک ہزار ظاہری اس پر شکر کروں۔
میں بہک گیا اور نہ جانے کیا کہتا رہا اس کے بعد ہم دونوں کھانا کھا کر اسٹیشن چلے آگرہ گئے اور میں نے مراد آباد کا راستہ
لیا۔ شاطر صاحب کی روح اس وقت بھی فتا ہو رہی تھی کہ کہیں جا کر میں کوئی بے عزوانی نہ کر ٹھنوں۔ اس بارے میں
میرے بہت اطمینان دلائے پر انہیں تصفی ہوئی۔
میں علی الصبح مراد آباد پہنچا اور تفتیش شروع کر دی۔ ان حضرت کے اطوار کے متعلق مجھے جو شبہ تھا وہ غلط نکلا۔ محلہ میں کالج
میں اس کے دوستوں میں بھی اس کے مداح تھے۔ معاملہ زیادہ پیچیدہ ہوتا ہوا معلوم ہوا۔ آخر شام کو میں اس کے گھر جا پہنچا
اور اس کے والد سے ملنا بے سود سمجھ کر براہ راست اس سے ملا۔ جس سعادت مندی سے وہ مجھ سے ملا سے بھول نہیں
سکتا۔ نہایت شائستہ انداز کلام تھا۔ مزاج میں حد درجہ انکسار، میں نے دو چار تجویزی جملوں کے بعد کہا تم سے مل کر مجھے
کمال مسرت ہوئی، لیکن آخر تم نے کیا خطا کی ہے جس کی تم اسے ایسی سخت سزا دے رہے ہو۔ اس غریب نے تمہارے
پاس کئی خط لکھے تم نے ایک بھی جواب نہ دیا۔ وہ دو تین بار یہاں بھی آئی مگر تم اس سے مخاطب نہ ہوئے۔ کیا یہی مصوم
کے ساتھ تمہاری بے انصافی نہیں ہے۔

نوجوان نے نہامت آمیز انداز میں کہا یہ بہتر ہوتا کہ آپ نے اس مسئلے کو نہ چھیڑا ہوتا اس کا جواب دینا
میرے لئے بہت مشکل ہے۔ میں نے اسے آپ صاحبوں کے قیافہ پر چھوڑ دیا تھا اور سمجھتا
تھا کہ اظہار خیال کی ضرورت نہیں پڑے گی لیکن غلط فہمیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ اس
لئے اب مجھے مجبوراً عرض کرنا پڑے گا۔
ممکن ہے کہ آپ مجھے انتہا درجہ خواہش پرور، کمینہ دار حریص سمجھیں لیکن واقعہ یہ
ہے کہ میں شادی کرنے پر رضامند نہ تھا۔ اپنے پیروں میں زنجیر ڈالنا نہیں چاہتا
تھا، لیکن جب جناب شاطر صاحب بہت دیر پہلے ہوئے اور ان کی باتوں سے مجھے یہ
گمان کرنے کا موقع ملا کہ وہ میری ہر ممکن صورت سے امداد کرنے پر آمادہ ہیں تو میں رضامند
ہو گیا مگر انہوں نے میری مطلق امداد نہ کی۔ ان کی انتہائی بے میری زندگی کے سارے خواب پریشان کر دیئے۔ میرے
لئے سو اس کے اور کیا ہے کہ ایل ایل بی پاس کروں اور عدالت میں جو تیاں چٹختا نا پھروں۔

چھوٹا سا حجرہ اپنی بے نوری میں بھی وہ حلاوت
اور وہ برکت اور وہ زیبائش رکھتا ہے جو شاید
دیوتاؤں کی جنت میں بھی نصیب نہیں

میں نے پوچھا تو تم حضرت شاطر سے کس قسم کی مدد چاہتے ہو؟ نوجوان نے سر جھکا کر کہا دادا وہ دس سے میرا ذاتی فائدہ
کیا ہوا۔ طرفین کے دس بارہ ہزار روپے خاک میں مل گئے اور انہیں کے ساتھ میری آرزوئیں بھی خاک میں مل گئیں۔
والد صاحب تو مقروض ہو گئے ہیں اور اب مرئی تعلیم کے بارے میں بھی متحمل نہیں ہو سکتے، میں بیچارے کے طور پر ایل ایل بی
کلاس میں شریک ہو گیا ہوں۔ کیا سر صاحب مجھے انگریز نہیں بھیج سکتے تھے ان کے لئے دس پانچ ہزار روپے کوئی
حقیقت نہیں رکھتے۔

میں سکتے میں آ گیا، میرے منہ سے بے اختیار نکل گیا لا حول و لا قوۃ ان صاحبزادے کا جتنا وقار میری نظروں میں قائم
ہو گیا تھا وہ جھوٹے رنگ کی طرح اڑ گیا۔ واہ ری دنیا واہ رے سماج! تیرے یہاں ایسے دنیا پرست پڑے ہیں جو ایسے
ظالمانہ وحشیانہ دباؤ ڈال کر ایک مصوم زندگی جاہ کے منصب حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تحصیل علم کے لئے انگریز یا
امریکا جانا برا نہیں۔ خدا تو توفیق دے تو شوق سے جاؤ مگر بیوی کو ترک کر کے سر پر اس کا بار ڈالنا بے غیرتی کی انتہا
ہے۔ تعریف کی بات تو یہ تھی کہ تم اپنے توفیق بازو سے جاتے حالانکہ خود غرضانہ محبت بہت سی میوہ ہے اور کوئی غیرت
مند آدمی محبت میں غرض کو شامل نہیں کرے گا۔ لیکن اس وحشیانہ نظر و عمل کے مقابلے میں پھر بھی غنیمت ہے۔ کسم کو ایک

ہو تا وہ ضرور کوئی نہ کوئی انتظام کرتے۔ کسم کے سوا دوسرا ان کا کون بیٹھا ہوا ہے۔ اس غریب کو تو حقیقت کا علم ہی نہ تھا۔
چنانچہ میں نے جو بھی یہ قصہ کہا وہ بولے جیسی اس ذرا سے معاملے کو اس شخص نے خواہ مخواہ طول دے دیا، آج ہی آپ
اسے لکھ دیں کہ وہ جس وقت جہاں تحصیل علم کے لئے جانا چاہے شوق سے جا سکتا ہے۔ میں اس کی ساری ذمہ داری
قبول کرتا ہوں سال بھر تک ظالم نے کسم کو رلا کر مار ڈالا غرض حال کا اس کے سوا اسے کوئی طریقہ ہی سوجھا۔
گھر میں اس کا چرچا ہوا کسم نے بھی ماں سے سنا معلوم ہوا کہ ایک ہزار کا چیک اس کے شوہر کے لئے بھیجا جا رہا ہے، مگر
اس طرح جیسے کوئی آئی بلا کوٹنے کے لئے نیاز چڑھائی جا رہی ہو۔
کسم نے ہنسیوں سیکڑ کر ماں سے کہا یہ روپے بھیجنے کی کوئی ضرورت نہیں اماں دادا سے کہہ
دو۔ ماں نے حیرت سے لڑکی کی طرف دیکھا۔ کیسے روپے۔ آجیادہ کیوں؟ کیا
حرج ہے، ہلاکے کا دل ہے تو جانے اور یوں بھی اسی کا ہے۔ میں کون چھتھی پر لا دو کر
لے جاتا ہے۔
نہیں آپ دادا سے کہہ دیجئے ایک پائی بھی نہ بھیجیں۔
خیر اس میں برائی کیا ہے؟

اس لئے کہ یہ اس طرح کی ڈاک زنی ہے جیسے بد معاش کیا کرتے ہیں کسی آدمی کو پکڑ لے گئے
اور اس کے بچی خواہوں سے اس کی آزادی کے لئے اچھی رقم وصول کر لی۔
ماں نے تنبیہ کی آنکھوں سے دیکھا کہسی باتیں کرتی ہو بیٹی۔ اتنے دنوں کے بعد وہ جا کے دیوتا سیدھے ہوئے ہیں اور تم
انہیں پھر چڑھائے دیتی ہو۔
کسم نے جھلا کر کہا ایسے دیوا کا روٹھے رہنا ہی اچھا ہے۔ جو شخص اتنا دنیا پرست، خود غرض اور حریص ہے اس کے ساتھ میرا
بناہ نہ ہوگا۔ میں سنبھلی ہوئی ہوں کہ اگر وہ روپے وہاں کے تو میں زہر کھا لوں گی۔ اسے مذاق نہ سمجھتا میں ایسے آدمی کا منہ بھی
دیکھنا نہیں چاہتی تو دادا سے کہہ دینا اور اگر تمہیں ڈر لگتا ہو تو میں خود کہہ دوں گی میں نے تمہارے ہاتھ کا فیصلہ کر لیا ہے۔
ماں نے دیکھا لڑکی کا چہرہ تھما اٹھا ہے... گویا اس مسئلے پر وہ اب نہ کچھ کہنا چاہتی ہے اور نہ سننا۔
دوسرے دن شاطر صاحب نے یہ قصہ مجھ سے کہا تو میں ایک بے خودی کے عالم میں دوڑا ہوا کسم کے پاس گیا اور اسے
لگے لگا لیا۔
سال بھر ہو گیا کسم نے شوہر کے پاس ایک خط بھی نہ بھیجا اور نہ اس کا ذکر ہی کرتی ہے۔ شاطر صاحب نے کئی بار
داماد کو منانے کا ارادہ ظاہر کیا مگر کسم اس کا نام بھی سننا نہیں چاہتی۔ اس میں خود اعتمادی کی ایسی اسپرٹ پیدا ہوئی
کہ حیرت ہوتی ہے اس کے چہرے پر مایوسی اور حسرت کی زردی اور بے رونگی کی جگہ خودداری اور آزادی کی
سرخئی نمودار ہو گئی ہے۔

پانی سے کھیلنا اور نہانا...

2 برس کی عمر سے بچوں کا پُر لطف مشغلہ بن جاتا ہے

اُمّ حیاہ فاروقی



بچوں کا اپنی عمر کے دوسرے برس سے نہانا ایک دلچسپ مشغلہ بن جاتا ہے۔ وہ کھیلنے کودتے واہ روم میں چلے جاتے ہیں۔ شب میں پانی بھرتے ہیں یا پانی میں رکھے پانی سے دیر تک کھیلنے رہنا چاہتے ہیں، خاص کر گرمیوں میں یہ سرگرمی انہیں بہت بھائی ہے۔ مسئلہ صرف موسم سرما میں ہوتا ہے یا بہت چھوٹے بچوں کو نہانے کا ہوتا ہے۔ وہ کپڑے بدلنا نہیں چاہتے اور نہانے میں سستی دکھاتے ہیں۔ ماؤں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ روز نہائیں، صاف ستھرے کپڑے پہنیں اور اکثر اوقات یہ بھی چاہتی ہیں کہ نہانے سے پہلے ماش بھی کروائیں اور اسی وجہ سے وہ چڑتے ہیں کیونکہ ان میں سے بیشتر بچوں کو مساج کرنا ایک آنکھ نہیں بھاتا۔

نومولود بچے کے لئے مساج بہت ضروری ہے۔ اس عمر میں بچے کا ریٹوٹ کنٹرول آپ کے ہاتھوں میں رہتا ہے۔ شخصیت کی تشکیل کی طرح اس کا نرم و نازک بدن بھی آپ کی دسترس میں رہتا ہے لہذا سرسوں، ناریل، زیتون اور بے بی آئل میں سے کسی بھی تیل سے پورے بدن کی مالش کیا کیجئے۔ چھوٹے بچوں کے لئے موسم کی قید نہیں ہوا کرتی۔ سردیوں کے علاوہ بھی یہ مساج کیا جانا چاہئے۔ زوجگی کے فوراً بعد گھر کی بزرگ خواتین یا ہسپتالوں کی نرسری میں ماہر نرس بچے کو نہانے کا فریضہ انجام دیتی ہیں مگر رفتہ رفتہ آپ کو خود دیکھنا چاہئے کہ کس طرح دوزانوں بیچہ کر گود میں بچے کو لانا ہے، نیم گرم پانی میں صابن گھول کر یا شاور تیل کی مدد سے بدن کا ہر عضو دھونا ہے۔ آنکھوں کو کس طرح بچا کر سرنی پشت سے پانی کو نہانا ہے۔

اگر بچے کی اسکن ریش ہوگئی ہے تو تیز گرم پانی سے نہانا تکلیف کا باعث ہوگا۔ صابن کا اتنا جھاگ نہ بنائے کہ بچہ گود سے slip ہو جائے۔ نومولود کے لئے کسی بھی موسم میں نیم گرم یا سکتا پانی لیا جانا چاہئے۔ صابن اسٹنج کی مدد سے لٹے یا ہاتھ سے دونوں نرم ہوں تو بہتر ہے۔

کمرے اور واہ روم کا

درجہ حرارت

نہانے کے لئے تیاری اسی وقت شروع کیجئے جب مساج کے لئے تیل تھوڑا سا گرم کر چکیں، کھڑکیاں اور دروازہ بند کر دیجئے تاکہ ہوا کا گرمی سے کم ہو۔ سردیوں کے موسم میں زیادہ احتیاط کر لیا کریں۔ بہار اور گرمیوں



نہانا یا جاسکتا ہے۔ آپ یہ کام سونے کے کمرے میں بھی کر سکتی ہیں۔ اسے ضروری نہیں کہ واہ روم میں لے جایا جائے۔ آج کل لیکو پڈ سوپ بھی دستیاب ہوتے ہیں آپ اپنی سہولت سے انہیں استعمال کر سکتی ہیں۔ بچے کے بازو، ہاتھوں اور پیٹ سے اسٹنج لمانا شروع کریں، تو لٹے کی مدد سے نہانا رہی ہوں تو گیلے تو لٹے کی مدد سے بھی شیمپو نکال سکتی ہیں اور پانی کے بہاؤ کی سمت پشت کی جانب ہوگی تو اجمالہ چہرہ اور آنکھیں جھاگ سے متاثر نہیں ہوں گی۔ یعنی تو لٹے کو نیم گرم پانی میں ڈبو کر نچوڑیں اور تمام اضافی جھاگ دھو ڈالیں۔ بچہ کچھ بڑا ہو جائے تو نگ سے پانی بہانا آسان معلوم ہوگا۔ پھر آپ مہارت سے بچے کو نہائیں گی۔ پشت پر اسٹنج مل کر نرم ہاتھوں سے جسم رگڑا جائے تو بچہ روتا نہیں لیکن اسے جب بھی ٹھنڈ لگے گی وہ رو کر ہی احتجاج کرے گا۔

میں ایسا اور جسم کا زیریں حصہ

جسم کا اوپر ہی حصہ دھل جائے تو ایک تو لٹے سے ڈھانپ لیں۔ گھٹنے، ناگوں، گولہوں کے علاوہ نازک حصوں کو نیم تو لٹے سے صاف کر لیں اور پاؤں صاف کرتے وقت انگلیوں کے درمیانی حصوں کا میل ضرور صاف کر لیں۔ نومولود بچے پیڈل تو چلتا نہیں لیکن ایڑیاں صاف ضرور کر لیں۔ بنیادی توجہ انگلیوں کے وسطی حصے پر دیں۔ جسم کے نازک حصوں کی روزانہ صفائی کے لئے ایک ڈبے یا باسکٹ میں روٹی کے pads بنا کر محفوظ کر لیں، یہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بچے کے فارغ ہونے کے بعد صفائی کے لئے کام آتے ہیں، کیا آپ ہر بار واہ روم لے جا کر بچے کو کھاتہ کر دیا کریں گی اور یہ بار بار کا گیلا ہونا بچے کو بیمار کر سکتا ہے۔ چینی ریش سے بچنے کے لئے نہانے کے بعد بچے کو بے لی کوشن یا آئل ضرور لگا دیا کریں اور کبھی دن یا رات بھر ڈاٹھرنہ پہنا سکیں۔ گرمیوں میں ٹیکلر پاؤ ڈر ضرور لگا سکیں۔

باتھ و بچہ کی پورانہ بھرتی

تحقیق بتاتی ہے کہ بچے کو نہانے کے بہترین اوقات دن کے بارہ یا ایک بجے سے تین بجے تک ہو سکتے ہیں

پانی ڈالنے وقت اس کا درجہ حرارت ضرور چیک کر لیں۔ آپ کا ہاتھ گرم پانی کی شدت سمجھ سکتا ہے لیکن بچے کا بدن اتنی حرارت نہیں سمجھ سکتا۔ سائنس کا ایک اصول اور کبھی یاد رکھیں کہ کوئی چیز جب پانی میں رکھی جائے تو پانی کی سطح بلند ہوتی ہے چنانچہ جب بھرتے وقت آپ کو اسے تین چوتھائی خالی رکھنا ہے۔ بیٹھے کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے پیٹ تک تب بھرا رہے تو موزوں ہے اور اس سے چھوٹے بچے کے لئے پانی بھرتے وقت احتیاط ضروری ہے۔ یہ بھی خیال رہے کہ پانی بہت جلد ٹھنڈا ہو جاتا ہے ادھر آپ نے غیر ضروری طور پر وقت صرف کیا ادھر پانی ٹھنڈا پڑ گیا اب بچے کے لئے اس ٹھنڈے پانی کو برداشت کرنا تکلیف دہ ہو سکتا ہے، لہذا جلدی جلدی کام ختم کریں۔ نومولود ہو یا سال بھر کا بچہ اسے نہانا چند منٹوں کا کام ہوتا ہے اور بہت سے بچے تو روئے لگتے ہیں۔ ماؤں کا دل تو بہت نرم ہوتا ہے وہ بہت دیر تک اپنے بچے کو روتا کیسے سمجھ پائیں گی۔

میں دروازہ مکمل طور پر

بند نہ ہوتو بھی ٹھیک ہے، لیکن پکھا ضرور بند کر لیا کریں۔ ہر موسم میں ہوا سے بچاؤ اس لئے بھی ضروری ہے کیونکہ بچے میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ بچے کے نہانے کے بہترین اوقات دن کے بارہ یا ایک بجے سے 3 بجے تک ہو سکتے ہیں۔ دن نسبتاً زیادہ گرم ہوتا ہے اور ہر موسم میں انہی اوقات میں کھانے سے پہلے یا کھانے کے ایک سے ڈیڑھ گھنٹے بعد نہانا بچے کو فریش رکھنا ہے۔

اسٹنج سے نہانے کی مشورات کریں

گئے وقتوں میں بڑی بوڑھیاں ہاتھوں پر صابن مل کر بچے کو نہلاتی تھیں لیکن اگر آپ اس طرح احتیاط محسوس نہیں کرتیں تو (بے بی) اسٹنج پر صابن مل کر نہا دیں۔ ایک بڑا مٹ گرم پانی سے بھر کر چھوٹے تولیوں اور اسٹنج کی مدد سے نومولود کو

ہم ماڈرن ہو گئے تو کھانے کا کمرہ کیوں پیچھے رہے

فینگ شوئی اس خاص کمرے کی آرائش کی چند پریکٹیکل تجاویز دیتا ہے

دورخشاں فاروقی

کھانے کا کمرہ گھر کے اہم ترین حصوں میں شمار ہوتا ہے، بلکہ اگر اسے گھر کے ٹیکنوں کی میل ملاقات کا مرکز کہیں تو زیادہ صحیح ہوگا۔ یہاں کم از کم دن میں تین مرتبہ پورا کنبہ اکٹھا ہوتا ہے۔ غیر رسمی دوستوں اور احباب کی تواضع بھی یہیں ہوتی ہے اور اگر گرمی دھومیں ہوں تو اس کمرے کی اہمیت چار گنا بڑھ جاتی ہے۔

دنیا بھر میں اس کمرے کو بہت توجہ اور اہتمام سے آراستہ کیا جاتا ہے۔ چین میں اسے دولت اور سرمائے کا شیعہ قرار دیا جاتا ہے۔ ہر طبقہ اپنی مالی حیثیت کے مطابق کھانے کی میز اور کرسیوں کا انتخاب کرتا ہے۔ کچھ لوگ جو مختصر مہمان نیت والے گھروں میں رہتے ہیں وہ دیوار پر طویل قامت کے آئینے نصب کروادیتے ہیں تاکہ کمرے میں کشادگی کا احساس اور تاثر ملے۔ آئینوں کے استعمال سے جہاں دیواروں کا جسامتی حسن بڑھتا ہے وہیں کشادگی کی ہنرکاری بھی ظاہر ہوتی ہے۔ تاہم کیا آپ اور آپ کے مہمانان گرامی ان آئینوں سے مطمئن ہیں؟ ذیل میں ہم اس خاص المیہ کمرے کی اندرونی اور بیرونی آرائش سے متعلق چند معلومات بہم پہنچا رہے ہیں۔ ممکن ہو تو ان tips کی روشنی میں اپنے ہاں کا ماحول بہتر بنانے کی کوشش ضرور کیجیے۔

کھانے کی میز کے مقابلے پائنت پر ان میں لٹکنے والی کوئی کھڑکی ہو تو اسے دن کے وقت پردے سے نہ چھپائیے۔ فطرت کا حسن ہر ایلی اور پھولوں کی رنگارنگی سے شام ڈھلے مغرب تک محفوظ ہوا جاسکتا ہے۔ اگر پردے بہت نفیس کپڑے کے ہوں تب کم از کم کھڑکی کے ایک پٹ پر اسے کھلا رکھئے تاکہ شیشے سے چھن چھن کر آنے والی دھوپ کمرے میں روشنی اور توانائی D مہیا کرتی رہے۔ ہر ایلی پر نظر پڑتے ہی نگاہوں کو فطرت کا احساس ہوتا ہے۔ انسان کلکتیں اور پریشانیوں

بھول جھال کرتا زہم اور سرور ہونے لگتا ہے۔ یہی فینگ شوئی کا اہم اصول ہے کہ جگہ ہو تو کھانے کی میز پر گلہان اور تازہ پھول ضرور رکھنے جائیں، لیکن اگر قدرتی طور پر لان کا نظارہ کیا جانا ممکن ہو تو اس فطری نعمت کا شکرانہ بجالائیں اور کھانا کھاتے ہوئے اس خوبصورتی کو محسوس کریں۔ جھوک بھی کھلے گی۔ طبیعت بھی سیر ہوگی اور مزاج کی کٹنی جاتی رہے گی تو یقیناً صحت بھی اچھی ہوگی۔

کھانے کے کمرے کا رنگ ایسا ہو کہ خوبصورت ہو، چمکے، یہ بات ناممکنات میں سے ہرگز نہیں۔ فینگ شوئی نے اس کا حل یہ کہہ کر پیش کر دیا ہے کہ آپ روشن اور پرکشش رنگوں کا انتخاب کیا کریں پھر دیکھیں ان کے اثرات، بہت بلکہ رنگ dull ہوں یا ان میں زندگی کی حرارت اور امید کا احساس نہ ملے تو کھینچے کہ جھوک چکانے میں بھی بد رنگ کامیاب نہیں ہو سکتے۔

اس کمرے کی روشنائیاں نہایت اہمیت کی حامل یوں بھی ہیں کہ کبھی تو آپ کے پیش کردہ کھانوں کو Compliment دیں گی۔ ایک زمانے سے لوگ کینڈل ڈیزکو رومانوی ماحول سے تعبیر کرتے آئے ہیں، لیکن ضروری نہیں کہ گھر کا ہر فرد یا مہمانوں کی اکثریت ان مخصوص شعدانوں سے رومان پروری کا احساس کرے اسے پسند کرے۔ کچھ مہم جیوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں، لیکن یہ

طویل قامت موم جتیاں روشن کرتے ہی کمرے کا درجہ حرارت بڑھتا ہے۔ کچھ لوگ مقابلے بیٹھے افراد کو

با آسانی دیکھ نہیں پاتے یا ان کی مہک irritate کرتی ہے۔ اگر روایتی مہمان نوازی میں رومانویت کا تاثر دینا ضروری خیال کریں تو لمبی موم جیوں کا استعمال نہ کریں تاکہ سنسانے براجمان افراد اور نوجوانوں کو تنگ نہ ہوں۔

تصاویر و نقشوں اور فن پاروں کی آرائش بھی کم اہمیت کی حامل نہیں ہوتی۔ اگر آپ پھولوں اور بنزیوں کی اسچنگ سے مزین کوئی فن پارہ آویزاں کریں تو جملہ لگے گا۔ اگر مسلمان گھر میں ہیں، ہم اللہ الرحمن الرحیم جیسی مبارک آیت فریم کر لگوا دی جائے تو اس سے آپ کی روحانی دلچسپی کا اظہار ہوتا ہے۔ کھانے کی ابتدا اللہ جاک تعالیٰ کا ذکر کے ہوتو رزق میں برکت ہوتی ہے۔

کھانے کی میز جس سمت میں گھائی جائے پڑتے پر موجود دیوار کے ساتھ کرسیاں رکھی جائیں تو زیادہ بہتر معلوم ہوتا ہے۔

اس کمرے میں آئینے کا استعمال بہت حد تک ممنوع کیا جانا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ آپ طویل القامت یا دیوار ڈھک لینے والا آئینہ لگا دیں اس طرح کھانا کھانے والے سے چینی اور بے آرمی محسوس کر سکتے ہیں۔ آئینے استعمال کئے جاسکتے ہیں مگر فرینگ کے ساتھ مختصر جسامت رکھنے والے جو کسی کو نے میں بطور دیواری آرائش آویزاں ہوں۔

پشت سے لمبی کرسیاں اگر محسوس والی ہوں تو انہیں Supportive کہا جاتا ہے۔ کچھ افراد کیسر بالمقابل دیگر کرسیاں ہتھوں والی لینے ہیں باقی تمام بغیر ہتھوں کی سادہ بناٹ والی رکھتے ہیں۔ آپ کے بڑے بڑے سٹرنے اس ضمن میں آپ سے مشورہ ہو گیا ہوگا۔ فرنیچر خریدتے



کھانا کھاتے ہوئے اگر لان کا نظارہ ممکن ہو تو اس قدرتی خوبصورتی کو محسوس کریں اور فطری نعمت کا شکرانہ بجالائیں

یا ہواتے وقت کچھ مختلف اینڈیا آپ بھی پیش کر سکتی ہیں۔

میزوں کی ساخت اور ڈیزائن نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ کھانا پیش کرنے کی اہم جگہ ہے، لہذا میز بیضوی ہو، گول، مستطیل یا چوکور ہو؟ یہ سوال ہر ذہن میں اٹھتا ہے۔ گول میز غیر رسمی دعوتوں یا کھانوں کے لئے مخصوص کی جاتی ہے۔ اس کے لغوی معنی یہ بھی نکلتے ہیں کہ کچھ یا ڈیزائن دورانیہ طویل نہ ہو تو بہتر ہے۔ چوکور میز زیادہ مقبول اس لئے ہے کہ اس میں چنگلی اور پک ڈوں احساسات توازن سے ملتے ہیں۔ مستطیل زاویے کی میز کا نغز کے لئے زیادہ مقبولیت رکھتی ہیں تاہم کرسیوں کے استعمال کے ساتھ یہ کھانے کا ماحول ایک شکل ہے۔ ایک اہم زاویہ Octagonal ہے۔ اس شکل کی میز کے مقابلے براجمان مہمان گرجوٹی، قربت اور سنگت محسوس کرتے ہیں۔ دعوتوں یا معمول کے دوپہر اور رات کے کھانوں میں متوازن غذا کی فراہمی ہمارا اصل ہدف ہونا چاہئے۔ کھانا ایسے مشتمل ہو جس میں مدد جھری تھکن زائل کرنے، توانائی اور غذائیت بڑھانے اور ذائقے کی تشکیل میں معاونت کرنے والے اجزاء شامل ہوں۔ علاوہ ازیں جسم اور ذہن کو توانا، باصلاحیت، متحرک اور فعال رکھنے کے لئے بطور خاص مومی بنزیوں اور کونگ آکٹل کے انتخاب پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ ڈالڈا کولا اور ایو آکس فرموسم کے پکوانوں کے لئے بہترین انتخاب ہیں اور اظہار پارٹیوں، ڈنر اور عید کی روٹوں میں ڈالڈا VTF جانتا ہے تیار کئے گئے پکوان سے کھانے کی میز اور دسترخوان جج جاتے ہیں۔ جو کھانے دیکھنے یعنی پریزنٹیشن میں بھلے گئے ہیں وہ ڈالڈا اور غذائیت میں بھی کسی طرح کم نہیں ہوتے۔ ہم زرعی معاشرے کے باشندے جتنے بھی ماڈرن ہو جائیں، ہمارے گھر اور کھانے کے کمرے کتنی ہی جدید ثقافت کی عکاسی کریں ڈالڈا کی صحت بخش روایت ہر قدم پر ہمارا ساتھ بھاتی ہے۔

بکریوں



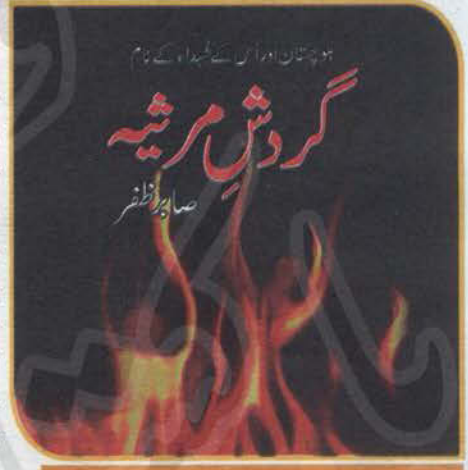
شاعر: جاذب قریشی

صفحہ 64

قیمت 150 روپے
یہ معروف شاعر اور نقاد جاذب قریشی کا تازہ مجموعہ کلام ہے، جس میں کراچی کی سیاسی و سماجی زندگی کے المیوں پر کئی جانے والی نظمیں شامل ہیں۔ جاذب صاحب کے استعارے، علامتیں اور اسلوب اردو شاعری کا لازوال سرمایہ ہیں۔ کراچی کی پُر آشوب زندگی اور آئے دن کے ہنگاموں سے پیدا ہونے والی صورتحال کو کئی شاعر کیسے

صفحہ 94

قیمت 130 روپے
معروف شاعر صابر ظفر 30 سال شاعری مجموعہ طویل نظم کی صورت میں منظر عام پر آیا ہے۔ آپ سے عشقیہ واردات کی لفظی تصویر نہ جانے، یہ ہمارے وطن کے صوبہ بلوچستان کے عوام کے ساتھ محبت کا اظہار ہے۔ شاعر نے بلوچی قوم کے ساتھ ماتی محبت کی لاپی اور تاریخی دستاویز مہربانی ہے۔ جس میں حرفوں کی روانی ہے اور روحانی انداز میں بلوچی اور براہوی زبانوں کا استعمال کیا گیا ہے۔ پڑھنے والے خود کو ایک لڑی میں پروئے



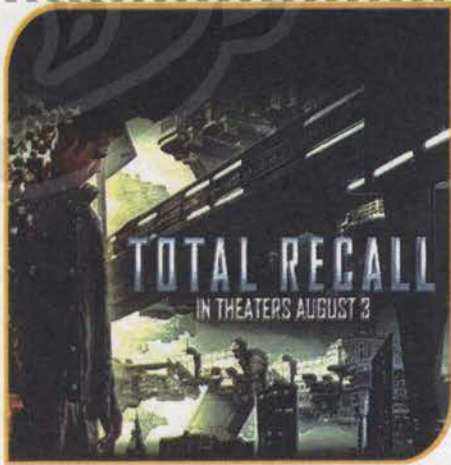
شاعر: صابر ظفر

ملنے کا پتہ: سٹی بک پوائنٹ، نوید اسکوائر، اردو بازار، کراچی

ملنے کا پتہ: سرزمین ہلی کیشنز، بنگلانہ جوہر بالمتابل این ای ڈی یونیورسٹی، کراچی

ہوئے محسوس کریں گے۔ عجیب سرخوشی کا شاردینے والا کلام اس سے پہلے شاید ہی آپ نے پڑھا ہو۔ طباعت عمدہ ہے۔ کاغذ انتہائی نپس سے اور صابر ظفر کی شاعری کے لئے کچھ کہنا چھوٹا منہ بڑی بات ہوگی۔ بہتر ہے کہ لادب نواز احباب اس اوصاف بلوچستان کو خود پڑھ لیں اس مسلسل نظم میں بلوچستان کو شہر آشوب لکھا ہے۔ میر تقی میر کی زمین میں بلوچی زبان کے قافیوں کا پُر قوت شعری اظہار ملتا ہے۔ کتاب کا پیش لفظ نغمہ سنی نادر شاہ عادل نے تحریر کیا ہے، جس میں بلوچستان کے سسٹے کے بانی و بانی شامل ہیں۔ معروف شاعر فہمیدہ ریاض کی فخر کا قرض کے عنوان سے خوبصورت تحریر بھی توجہ طلب ہے۔ ہماری تاریخ کا خون دل سے لکھا گیا نغمہ کی داستانوں سے کتنا متبر اور مستند ہے یہ جاننے کے لئے گردش مریشہ پڑھئے۔ آپ بھی خون دل سے لکھی اس حکایت کے قائل ہو جائیں گے۔

میریوں

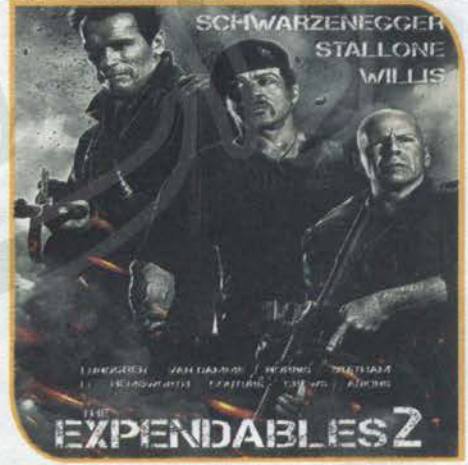


ہدایت کار: راکٹر

کاسٹ: کولن فیئرل، کیٹ بیک ان سیل، جیسا کا بائیل

ماضی کے دھندلوں سے یادوں کے نقوش کا ابھرتا رومان پرور بنا دیتا ہے۔ ٹیکسٹری کا ایک کارکن ڈگلس اپنی خوبصورت بیوی (جس کا کردار کیٹ نے ادا کیا ہے) کے ہمراہ چھٹیاں گزارنے کسی پُر فضاء مقام پر جانا چاہتا ہے۔ وہ پریشان کن زندگی سے نجات چاہتا ہے، لیکن تعلیمات گزارنے کے منصوبے کو پایہ تکمیل تک پہنچانے سے پہلے ہی کسی جرم میں

ہالی ووڈ میں فلموں کے سیکول بہت توجہ اور اہتمام سے بنتے ہیں۔ اگر اداکار دہرائے بھی جاتے ہیں تو ان سے مختلف اور بہتر نتائج حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ سیلیوسٹر اسٹیوون نے ہارنی روز کا کردار ادا کرتے ہوئے جھیلی ہارسے بہتر پر فارمز دی ہے۔ فلم کے دیگر کرداروں میں جیمسن اسٹیوون نے لی کرسمس کے کردار میں قدرے اچھوتا چن لانے کی کوشش کی ہے۔



ہدایت کار: سائنس ویسٹ راکٹر

کاسٹ: سیلیوسٹر اسٹیوون، جیمسن اسٹیوون، بروس ویلیز، آرنلڈ شیوارڈنگر

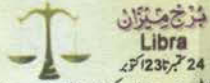
ملوث کر دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد وہ مسلسل پولیس سے بچنے کی تراکیب سوچنے لگتا ہے۔ یعنی وہ بجائے پُرسکون ہو کر چھٹیاں گزارنے کے جرائم پیشہ لوگوں کی گرفت میں آ جاتا ہے لیکن ٹھہرنے سے یہاں سے بچانے کے لئے جیسا کا بائیل موجود ہیں۔ کیا اس مزدور کے خواب کبھی پورے ہوں گے۔ کہتے ہیں کہ فلموں میں سب کچھ اچھا ہی ہوتا ہے مگر کتنا اچھا ہوتا ہے یہ دیکھنے کے لئے ٹوٹل ری کال جیسی خوبصورت فلم دیکھی جاسکتی ہے۔

ایک اہم مرکزی کردار بننے کا بھی ہے، جسے لائم ٹیسور تھ نے نہایت مہارت سے انجام دیا ہے۔ مجموعی طور پر فلم کی کہانی پیشہ ورانہ حسد، مقابلے، قتل و غارتگری، انتقام اور محبت کے گرد تانا بانٹے ہوئے ہے۔ سینما ٹوگرانی، موسیقی، عکاسی اور خاص کرائی ٹینگ اور مکس کمال مہارت کا منہ بولنا ثبوت ہے۔ سیلیوسٹر اسٹیوون، بروس ویلیز اور آرنلڈ شیوارڈنگر کے نکلون سے کامیابی کی توقع رکھنا غلط نہیں ہوگا۔ کروڑوں کی بزنس کرنے والی فلم ہمارے یہاں کتنا بزنس کرا پاتی ہے دیکھنا یہی تو ہے۔

ستاروں کی روشنی میں --- ماہ اگست 2012ء کیسا گزرے گا؟

اتنازلی

حالات ٹھیک کرنا آپ کے بس میں ہوگا۔ ذہانت اور حکمت عملی کا مظاہرہ کر سکیں گے۔ اہل خانہ آپ سے بہت سی توقعات وابستہ کئے بیٹھے ہیں جو تمام کی تمام تو پوری ہونا مشکل ہوگا۔ اگر تعلقات میں کشیدگی آئے تو یہی اہم سبب ہو سکتا ہے۔ لیکن آپ ثابت قدمی سے، پیار محبت سے خوش کرنے اور خود بھی خوش رہنے کی کوشش کریں۔ دوستوں کا تعاون حاصل رہے گا۔ ہر جمعرات سہ پہر کو سب استطاعت کچھ بھی صدقہ کر دیا کریں۔ انشاء اللہ مالی حالات بہتر ہو رہے ہیں۔ سکون کی فضا بھی بنے گی۔



بزج میزان
Libra
23 اگست تا 24 ستمبر

اس ماہ گھریلو امور پر توجہ مرکوز رہے گی۔ خریداری کرتے وقت بھی آرائشی نقطہ نظر سے فہرست مرتب کریں گے، لیکن اخراجات پر رکھنے کا نظر کر رہے ہیں۔ گھر کے لان کی سجاوٹ کا خیال بھی ستائے گا۔ یہ مہینہ بہت توانا اور عزم لے کر آ رہا ہے۔ آپ کے قریبی دوست اور رشتے دار آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ سفر نہیں کر سکیں گے۔ اگر حالات موافق ہو گئے تو مختصر سفر ممکن ہو سکتا ہے۔ انا کا غیر ضروری مظاہرہ نہ کریں، مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ کام اور تفریح میں توازن آنے کے صدقات اور فطرانے کا اہتمام ضرور کر لیں۔ جو لوگ آپ سے توقع کئے بیٹھے ہیں انہیں مایوس نہ کریں۔



بزج حمل
Aries
20 اپریل تا 21 مئی

کچھ دوست اور کچھ حاسد یہ سب تو آپ کے ارد گرد موجود ہی رہیں گے، ان سے پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ کسی کو اپنی ناکامی کا سبب نہ سمجھیں۔ حکمت عملی اور تعلقات بنانے کی سائنس پر توجہ مرکوز رکھیں۔ حالات آپ کے حق میں جا رہے ہیں۔ سرمایہ کاری اور نئی ملازمت کے امکانات بھی نظر آ رہے ہیں۔ آپ کو اپنی قسمت خود سنو اور آتا ہے اور یہ وہف بہت کم لوگوں میں ہوتا ہے۔ جو بیسرس و صدقہ کر دیا کریں، نیا کاروبار، دفتر کی تبدیلی یا رہائش کی تبدیلی کے آثار نمایاں ہیں اور نئی جگہ آپ کے لئے سعد بھی رہے گی۔ مزاج میں حکمتانہ پہلو مزاجی میں تبدیل ہوگا۔



بزج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

ذاتی تعلقات اور کاموں پر توجہ رہے گی۔ موڈ خاصا رو میٹنگ ہو سکتا ہے اور تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار بھی کرنا مناسب ہوگا۔ ابلاغیات سے وابستہ افراد کے لئے نہایت سعد مہینہ ہے۔ آپ اپنی بات دوسروں سے منوانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ کاروباری میدان میں کامیابی مل سکتی ہے اور نوکری پیشہ افراد بھی افسران سے خوش رہیں گے۔ مالی منصوبوں کو ردہ لانے میں دشواریاں کم ہو رہی ہیں۔ اگر کوئی کنٹریڈن ہے تو انشاء اللہ دور ہونے کا امکان ہے۔ ایک مصروف مرحلے کے لئے تیار رہئے۔ اپنی مستعدی میں کمی نہ آنے دیجئے، حالات تو بے حد موافق ہیں۔



بزج ثور
Taurus
21 مئی تا 21 جون

آپ کی سوچ مثبت ہے اور یہی بات آپ کے حق میں جاتی ہے۔ لوگوں سے مشورہ کرنا بہتر ہے، لیکن انتہا پسندانہ طرز فکر آپ کو کو غیر مقبول بناتا ہے، اس خامی پر توجہ دیں۔ ذہنی و سماجی اقدار سے زیادہ بے ظاہر ہوں گے۔ معمول کے کاموں سے بیزار نہ ہوں۔ آپ کے دوست کم ہیں، لیکن ان میں ہر کوئی مددگار بھی نہیں۔ انہیں سمجھنے کی کوشش میں معاملہ فہمی اپنائیں گے۔ مالی حالات بہتر ہو رہے ہیں۔ اپنے فیصلوں میں چلک رکھا کریں۔ کسی مالی اسکیم میں سرمایہ کاری کرنا بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن بناسوچے سمجھے دوستوں پر بھروسہ نہ کر لیا کریں نقصان اٹھائیں گے۔



بزج جدو
Sagittarius
23 نومبر تا 22 دسمبر

اس ماہ آپ کو حالات کی بہتری کے لئے بہت اچھے مواقع ملیں گے۔ غیر متوقع طور پر حاسد بھی آپ کو ہرائیں گے۔ اچھا دور شروع ہو چکا ہے۔ سفر میں کامیابی ملے گی۔ سماجی ذمہ داریوں میں اضافہ متوقع ہے۔ نئے افراد سے ملنے کی امید ہے۔ اعتماد سے آگے بڑھیں گے۔ لوگوں کی باتوں پر زیادہ کان نہ دھریں، مالی منصوبہ بندی میں شراکت نہ کریں تو بہتر ہے۔ کوئی طویل معاہدہ ہو سکتا ہے جس میں فائدے کی امید ہے۔ صدقات کا سلسلہ بھی بند نہ کیجئے، یہی تو ہیں بلاؤں کا نولانے کی طاقت رکھتے ہیں۔



بزج جوزا
Gemini
22 مئی تا 21 جون

طبیعت رو میں کسی طرف راغب ہے۔ اپنی مہربانی اور اخلاقی مدد سے شریک حیات کا دل جیت سکیں گے۔ تفریح اور سفر کے امکانات بھی ہیں، لیکن اخراجات پر قابو پانے کی کوشش کیجئے۔ اپنی بات منوانے سے پہلے دوسروں کی بات سنا بھی کیجئے۔ کچھ دعوت نامے موصول ہو سکتے ہیں، لوگ آپ کو اپنی سماجی زندگی میں شامل کرنا چاہتے ہیں ان سے ملنے بیٹلئے۔ ویدائی صلاحیتیں بھی بڑھ رہی ہیں۔ آپ کو لوگوں کے ذہن پر چھنے کی صلاحیت ودیعت ہوئی ہے، اس سے بھرپور فائدہ اٹھائیے۔ کامیابی آپ کی منتظر ہے۔



بزج جدو
Capricorn
20 دسمبر تا 19 جنوری

آپ کے سابقہ تجربے آپ کو ایک نظری ہوئی شخصیت کے روپ میں ظاہر کر رہے ہیں۔ نئی مشکلات آپ کی بصیرت سے حل ہوں گی اور کوئی لوگ آپ کے مددگار ہوں گے۔ نوکری پیشہ افراد افسران بالا سے مطمئن رہیں گے اور یہی اسی طرح ممکن ہے جب افسران آپ کی کارکردگی سے خوش ہوں۔ لہذا چلچلیسی کو چھوڑ کر کام کے مییار پر توجہ دیں۔ کچھ لوگ بحث و تفتیح بھی کریں گے۔ کوئی سماجی تقریب آپ کو ہر دل عزیز بنا دے گی۔



بزج سرطان
Cancer
23 جون تا 22 جولائی

آپ خیالی دنیا کے مسافر نہیں۔ لمحہ موجود میں رہنا پسند کریں گے، لیکن مالی استحکام اور پرسکون زندگی کے لئے منصوبہ بندی بھی ضروری ہے۔ سفر کا امکان ہے جو حالات جولائی میں نئے سطح پر پائے تکمیل کو پہنچ رہے ہیں۔ کچھ لوگ گھریلو اور دفتری امور میں آپ سے تعاون نہیں کریں گے۔ آپ کی مدد بھی ہوگی اور آپ خود بھی کسی نہ کسی کی مدد کر کے خوشی محسوس کریں گے۔ اس ماہ کی 11، 15، 20 تاریخیں سعد ہیں۔ نیا کام شروع کرنے سے پہلے کسی تخلص رشتہ دار یا دوست سے مشورہ کے ساتھ ساتھ خیرات اور صدقات بھی کر دیا کیجئے۔



بزج آبی
Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

آپ کے لئے یہ مہینہ ایڈوانس کے اختتام کا ہے جو ثقافتی اور سفری معلومات آپ نے حاصل کیں ان سے دوسروں کو فیض یاب کر سکیں گے۔ کڑھنا چھوڑ کر کاروبار، ملازمت اور گھریلو امور میں دلچسپی لینا شروع کریں گے۔ شریک حیات سے تعلقات بہتر ہوں گے اور پچھلے ماہ جو کشیدگی ہوئی تھی دور ہوگی۔ آپ کی طبیعت اور مزاج روحانیت کا عمل دخل بڑھ رہا ہے۔ خیرات اور صدقات میں توازن اور میانہ روی اختیار کریں گے۔ سرخ رنگ کا جوڑا، گوشت یا داال مسور صدقہ کر دیں، لیکن نماز بچھا نہ ضرور ادا کرنے کی کوشش کریں۔



بزج سنبلہ
Leo
23 اگست تا 22 ستمبر

پچھلے ماہ کی مایوسی رفتہ رفتہ ختم ہو رہی ہے۔ آپ کی اپنی خامیوں پر مسکرنے کی عادت بہت اچھی ہے۔ اچھے اور مثبت رجحانات غالب آئیں گے۔ مخالفین کی پروا کرنا چھوڑ دیں۔ لوگوں سے ملنا ملنا اچھا رہے گا۔ آپ میں سماجی روابط بحال کرنے کا غلبہ پیدا ہوگا۔ آپ میں لوگوں کو متاثر کرنے اور اپنے نقطہ نظر کا قائل کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے، اسے استعمال کر سکیں تو اچھا ہے۔ رومانوی تعلقات میں احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ مادی لحاظ سے پریشانیوں آ سکتی ہیں۔ غیر محتاط اخراجات سے بچنے کی کوشش ضرور کریں۔



بزج حوت
Pisces
20 مارچ تا 19 اپریل

آپ کی محنت بہتر رہے گی اور توانائی کے ساتھ سرگرم رہ کر اپنے مقاصد حاصل کر سکیں گے۔ آپ کی فغالت اور سائنس اس ماہ بھی برقرار رہے گی۔ قسمت کئی شبیوں میں آپ کا ساتھ دے گی، لیکن مثبت رجحانات اپنانے کی اب بھی ضرورت ہے۔ آپ محفلوں میں توجہ کا مرکز بننے ہیں۔ بہت احتیاط سے لوگوں پر بھروسہ کریں۔ مالی امکانات بہتر ہو رہے ہیں۔ جو لوگ بے روزگار ہیں ان کے لئے مواقع سامنے آ رہے ہیں اور اگر آپ کسی چھوٹے کاروبار میں سرمایہ کاری کر سکتے ہیں تو دیر نہ کریں، یہ مہینہ خاصا سعد ہے۔ دفتری قیادت آپ کو اس آجائے گی۔



بزج سنبلہ
Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر